Рачковская Ольга Алексеевна

ГБДОУ детский сад №58 комбинированного вида

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий

**Оздоровительная ходьба в детском саду.**

**Методика организации и проведения.**

Занятия оздоровительной ходьбой оказывают комплексное влияние на человеческий организм по различным направлениям. Прежде всего, это расход энергетических веществ, жиров и углеводов, пропорциональный длительности и скорости ходьбы.

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким, чем у взрослого, расположением центра тяжести тела. Несмотря на все это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения.

Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами. Эти фазы движений, повторяющиеся при каждом двойном шаге, составляют цикл. Таким образом, в ходьбе отмечается наличие характерных черт циклических движений: закономерная последовательность и связь фаз движений в цикле и такая же закономерная последовательность и связь циклов.

Ходьба является сложным движением. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т.д.

Благодаря автоматизму и ритмичности, чередованию сокращения и расслабления работы мышц ходьба при определенной дозировке не утомляет ребенка, так как когда опорная нога выдерживает тяжесть всего тела -- другая, отделяясь от земли, производит маятникообразное движение и имеет меньшую нагрузку.

Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы.

Правильная ходьба строится от бедра активным перекатом с пятки на носок, что обеспечивает наилучшее продвижение вперед. Наряду с этим одним из важных показателей являются угол разворота стоп, обеспечивающий устойчивость и прямолинейность ходьбы. У детей на протяжении всего дошкольного возраста происходит постепенное его увеличение. У детей раннего возраста характерна параллельная постановка стоп. К младшему дошкольному возрасту угол разворота стоп достигает 13,5°, к среднему 15°, а у детей старшего дошкольного возраста составляет приблизительно 17,2°.

Воздействие ходьбы значительно мягче, чем бега, на систему кровообращения и на функцию внутренних органов, поэтому она практически не имеет противопоказаний.

Важнейший общий эффект занятий оздоровительной ходьбой – нормализация функций центральной нервной системы, а именно соотношение процессов возбуждения и торможения. Ускоренная интенсивная ходьба прекрасно снимает эмоциональный стресс, быстро сжигает вредоносный избыток адреналина – это и спокойный сон, и хорошее настроение.

Правильная ходьба предполагает соблюдение определенной осанки: корпус располагается прямо, плечи расслаблены и расправлены, немного отведены назад и вниз. Живот подобран. Положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Голова располагается прямо и ровно, не напрягая шеи.

Различают ходьбу прогулочную (медленную), пассивную, когда слегка сокращаются лишь четырёхглавые мышцы бедра, и прямые ноги выносятся вперёд на длину одной ступни. Такую ходьбу можно наблюдать в скверах, где прогуливаются мамы с малышами. Прогулочная ходьба с её низкой интенсивностью не обладает заметным тренирующим и оздоравливающим эффектом.

Ускоренная оздоровительная ходьба – это активная ходьба. Помимо скорости, от прогулочной ходьбы она отличается ещё и тем, что в работу включаются мышцы голени и таза, и активным отталкиванием стопы от опоры за счёт сгибания в голеностопном суставе. В целом техника оздоровительной ходьбы напоминает спортивную. Это и есть нечто среднее между прогулочной и спортивной ходьбой. За счёт включения в работу дополнительных мышечных групп возрастает расход энергии и стимуляция кровообращения- именно то, что требуется от аэробной тренировки.

Методика проведения

Ходьба направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Ходьба рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями — перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.

**Обычная ходьба в умеренном темпе.** При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.

Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОЗРАСТ | ИСХОДНОЕ  ВРЕМЯ | МЕСЯЦ | | | | | | | |
| октябрь | | ноябрь | декабрь | | январь | | |
| 2-3 года | 1 мин | 1 – 1,5 мин | | 1,5 мин | 1,5 – 2 мин | | 1,5 – 2 мин | | |
| 3- 4 года | 3 мин | 3 – 3,5 мин | | 3,5 мин | 3,5 – 4 мин | | 3,5 – 4 мин | | |
| 5-6 лет | 4 мин | 4 – 4,5 мин | | 4,5 мин | 4,5 - 5 мин | | 4,5 - 6 мин | | |
| 6-7 лет | 6 мин | 6 – 6,5 мин | | 6,5 мин | 6,5 – 7 мин | | 6,5 – 7 мин | | |
|  |  | МЕСЯЦ | | | | | | | |
| февраль | март | | апрель | | | май | |
| 2-3 года | 2 мин | 1,5 – 2 мин | 2 – 2,5 мин | | | 2 – 2,5 мин | | | 3 мин |
| 3- 4 года | 3 мин | 3,5 – 4 мин | 4 – 4,5 мин | | | 4 – 4,5 мин | | | 5 мин |
| 5-6 лет | 5 мин | 5,5 - 6 мин | 5 – 6,5 мин | | | 6 – 6,5 мин | | | 7 мин |
| 6-7 лет | 7 мин | 6,5 – 7 мин | 6,5 – 7,5 мин | | | 6,5 – 7,5 мин | | | 8 мин |