

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Детский сад комбинированного вида №15 «Солнышко»

**ПРАКТИКО – ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ**

**Методическая разработка  
освоения детьми дошкольного возраста ходьбы по ФГОС**

Разработала: инструктор по физкультуре  
Баюнова Ольга Викторовна

г.о.Королёв

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Основное содержание работы. Основные данные по результатам изучения литературных источников.....	4
Технологический блок. Методическая разработка освоения детьми дошкольного возраста ходьбы на физкультурных занятиях в ДОУ.....	8
Выводы.....	10
Оценка результатов проекта.....	11
Список использованной литературы.....	12

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность проекта**

Федеральный государственный образовательный стандарт направлен на развитие физических качеств, а также формирование основных движений, среди которых важное место занимает ходьба.

Ходьба – одно из первых движений, которым овладевает ребёнок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребёнка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, формируется правильная осанка. При ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне [Е.Н.Вавилова, 1983].

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребёнок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебания общего центра тяжести. Навыки правильной ходьбы надо начинать формировать с самого раннего возраста. Если этого не сделать, то ошибки могут закрепиться и изменить их у школьников, а тем более у взрослых будет чрезвычайно трудно [Д.В.Хухлаева, 1984].

В результате осуществлённого анализа литературных источников, нами сформулирован *основополагающий вопрос* – методические особенности освоения детьми дошкольного возраста ходьбы.

**Цель проекта:** разработать педагогическую систему освоения детьми дошкольного возраста ходьбы.

### **Задачи:**

1. изучить и проанализировать литературные источники по теме проекта;
2. систематизировать полученные знания;
3. осуществить подбор средств и методов для освоения детьми дошкольного возраста навыка правильной ходьбы.

### **Методы исследования:**

- изучение и анализ литературных источников по теме проекта;
- моделирование.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

### Основные данные по результатам изучения литературных источников

В требованиях федерального государственного образовательного стандарта к образовательной области «Физическое развитие» указывается на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Конкретное содержание образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности [Федеральный государственный образовательный стандарт, 2013].

В программах по физическому развитию детей дошкольного возраста немаловажное значение уделяется обучению дошкольников ходьбе, как основного двигательного действия.

Согласно методическим требованиям Программы «Школа 2100», детей 3-4 лет необходимо приучать ходить свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы. Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

У детей среднего возраста мы развиваем и совершенствуем двигательные действия. Закрепляем умения ходить с согласованными движениями рук и ног, ориентироваться в пространстве. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.

В старшем возрасте закрепляется умение легко ходить, соблюдая заданный темп. Продолжается упражнение детей в динамическом равновесии, в развитии координации движений и ориентировки в пространстве.

Обучение дошкольников разным видам ходьбы осуществляется на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, в подвижных играх, в индивидуальной работе с детьми и в быту. Освоение разновидностей ходьбы происходит на фоне обычной ходьбы.

Переход на другой способ движения обуславливается конкретным сигналом – словесным, звуковым, зрительным – в зависимости от педагогической задачи.

Обычная ходьба выполняется в среднем темпе, поэтому не даёт большой физической нагрузки. В связи с этим она может быть использована для отдыха и успокоения организма после упражнений большой подвижности.

Методика обучения ходьбе согласуется с общей и двигательной подготовленностью детей, осуществляется целостным методом, по показу и объяснению, на основе подражания.

При обучении детей младшего возраста наиболее эффективен показ движений.

Освоение навыка ходьбы дается не сразу. Это объясняется тем, что у ребёнка младшего дошкольного возраста сравнительно короткие ноги при слабо развитой мускулатуре и значительном весе головы и туловища, недостаточная гибкость стоп. Всё это препятствует чёткости движений, значительно укорачивает шаг и затрудняет сохранение равновесия в вертикальном положении при движении вперёд. Малыши при ходьбе раскачивают туловище, растопыривают руки и плохо поднимают ноги. Детям младшего возраста свойственны также неустойчивость темпа ходьбы, трудность соблюдения указанного направления. Систематическое проведение соответствующих упражнений содействует совершенствованию навыка ходьбы. На первом этапе обучения целесообразна ходьба враспынную, потому что не надо приспосабливаться к шагу, идущего впереди.

Всегда нужно заботиться об эмоциональной стороне двигательных заданий. Дети понимают и с удовольствием откликаются на интригующие предложения, например: «Сначала пойдём как детки, а потом как косолапые мишки...»

Детей учат ходить со свободными, естественными движениями рук; внимание ребёнка обращают на положение корпуса, головы; продолжают приучать не шаркать ногами.

Приучая детей ходить легче, не шаркать ногами по полу, помогают упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, способствующие развитию умения сохранять равновесие. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, с перешагиванием предметов, со сменой направления занимает значительное место в содержании занятий.

Добиться того, чтобы ребёнок при ходьбе разворачивал стопы наружу, не косолапил, можно путём создания условий, которые позволяли бы ему опереться на свои мышечные ощущения и конкретизировали бы поставленную перед ним задачу. Например, ходьба по дорожке с обозначенными на ней следами стоп, с углом разворота носков наружу на 13,5°.

Умению согласовывать движения рук и ног содействуют такие игровые задания, в которых дети вынуждены идти широким шагом или высоко поднимая ногу: по дорожке из

маленьких кружочков, расположенных один от другого на 45-50 см, - «вторая ножка здесь не поместится»; с ящика на ящик и др.

Выполнение заданий с перешагиванием через линии, предметы, расположенные на одинаковом расстоянии, способствуют развитию равномерности шага, ритмичности ходьбы. Очень удобно с этой целью использовать гимнастическую лестницу, располагая её горизонтально на разной высоте от пола, но не более 15 см, иначе нарушается походка.

В младшем возрасте дети при ходьбе наклоняют голову и смотрят себе под ноги, зрительно контролируя постановку стоп. Чтобы приучить детей держать голову прямо, рекомендуется смотреть на взрослого, который находится впереди и помахивает флажком, или дать каждому в руки флажок, ленту, погремушку и т.д. В результате у детей развиваются мышечные ощущения, глазомер и зрительный контроль ослабляется.

Учитывая индивидуальные особенности развития детей, на этапе обучения преждевременно требовать от всех детей полной и чёткой координации движений рук и ног.

В целом ходьба ребёнка пятого года жизни ещё недостаточно совершенна: отсутствие правильной непринуждённой осанки, шарканье ногами, скованные и неритмичные движения рук, неполное выпрямление ног, особенно толчковой, неравномерный темп передвижения.

С целью устранения недостатков, полезно повторять задания, приучающие детей разворачивать стопы при ходьбе наружу, по устранению шарканья ногами по полу, выпрямлению маховой ноги, увеличению длины шага.

Недостаточная координация сказывается на напряжении рук во время ходьбы и малой амплитудой движений. Ходьба с ускорением и замедлением темпа, а также сочетание ходьбы с бегом помогут установить правильную координацию движений рук.

Двигательная и общая подготовленность детей средней группы даёт возможность значительно разнообразить двигательные задания, направленные на совершенствование техники ходьбы. Дети должны научиться ходить широким равномерным шагом, согласовывать движения рук и ног; высоко поднимать ноги, оттягивая вниз носки в ходьбе на месте; ходить на пятках; удобно размещаться на площадке во время ходьбы враспынную; согласовывать ходьбу с другими движениями – бегом, прыжками и др.

Формирование правильной осанки – длительный процесс, требующий кропотливой работы. Имеют место постоянные напоминания взрослого, чтобы дети держали спину прямо и не опускали голову. Почувствовать необходимое положение тела ребёнку помогают ходьба с мешочком на голове, ходьба с фиксированным положением рук.

Задания выполняются по словесному распоряжению, на звуковые и зрительные сигналы, это способствует умению контролировать свои движения, а значит, действовать осознанно.

Дети седьмого года жизни владеют навыком правильной ходьбы, наблюдается согласованность движений рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижении группой, правильное положение тела.

В старшем дошкольном возрасте активно ведётся работа, направленная на совершенствование навыков ходьбы.

Кроме повторения и закрепления упражнений, разученных раньше, вводятся новые, способствующие ещё большей свободе и координации движений, гибкости стопы, лёгкости походки: ходьба выпадами вперёд, скрестным шагом, приставным шагом назад и т.п.

Приобретаются навыки ходьбы с постановкой стопы с носка.

Звуковое сопровождение ходьбы приобретает особую значимость, так как даёт инструктору возможность, не останавливая и не прерывая движения, корректировать выполнение [3, 4, 6, 7].

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

### МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ХОДЬБЫ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ

<b>Вид двигательной деятельности: ходьба</b>				
<b>Возрастная группа</b>	<b>Задачи освоения</b>	<b>Применяемые средства</b>	<b>Методы и методические особенности освоения</b>	<b>Создание развивающей предметно–пространственной среды</b>
Младший дошкольный возраст	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей ходить со свободными, естественными движениями рук.</li> <li>2. Учить ходить с высоким подниманием колен.</li> <li>3. Учить перешагивать через предметы.</li> <li>4. Учить ориентировке в пространстве.</li> </ol>	<p>Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, мышц ног, формирование правильной осанки.</p> <p>Ходьба на носках; высоко поднимая колени; обходя предметы; меняя направление; по кругу, не держась за руки; приставными шагами, вперёд, в стороны; чередуя ходьбу с бегом; перешагивая через предметы и т.д.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Обращать внимание на положение туловища и головы во время движения (голова поднята, туловище выпрямлено), при ходьбе обращать внимание на то, чтобы дети не «шаркали» ногами, не смотрели под ноги.</p> <p>Упражнения даются, преимущественно, игровые.</p> <p>Метод обучения преимущественно наглядный, практический.</p> <p>Способ организации детей: фронтальный, поточный.</p>	<p>Гимнастические доски, лестница, ребристые доски, корригирующие-массажные коврики, гимнастические скамейки, обручи, кирпичики, кубики, стойки, «кочки», шнуры, канаты, флажки, ленточки, гимнастические палки, массажные мячи, дорожки для ходьбы (ширина – 20-25см, длина – 2,5м), шапочки для игр, различные каталки.</p>
Средний дошкольный возраст	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку.</li> <li>2. Учить детей ходить по наклонной плоскости.</li> <li>3. Знакомить детей с техникой</li> </ol>	<p>Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, мышц ног, формирование правильной осанки.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Ходьба с мешочком на</p>	<p>Обращать внимание на движения рук во время выполнения упражнения, на положение туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок).</p>	<p>Гимнастические доски, лестница, ребристые доски, бревно, корригирующие-массажные коврики, гимнастические скамейки, обручи, кирпичики, кубики, стойки, «кочки», шнуры,</p>



	<p>приставного шага.</p> <p>4. Учить координировать движения рук во время ходьбы.</p>	<p>голове; на носках, пятках, внешней стороне стопы; мелкими и широкими шагами; «змейкой» между расставленных предметов и т.д.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Метод обучения наглядный, словесный, практический.</p> <p>Способ организации детей: фронтальный, поточный.</p>	<p>канаты, гимнастические палки, массажные мячи, шапочки для игр, мешочки с песком, мостики-качалки, балансиры.</p>
<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p>1. Учить детей правильно дышать.</p> <p>2. Учить детей энергично размахивать руками.</p> <p>3. Отрабатывать лёгкость и координацию движения</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, мышц ног, формирование правильной осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения. Построения и перестроения. Ходьба гимнастическим шагом; скрестным шагом; спиной вперёд; с ритмическим притопыванием по время ходьбы; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук; с закрытыми глазами и т.д.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Простейший пеший туризм.</p>	<p>Обращать внимание на положение рук при ходьбе, на способ ходьбы размашистым шагом с постановкой ноги с носка.</p> <p>Метод обучения наглядный, словесный, практический.</p> <p>Способ организации детей: фронтальный, поточный.</p>	<p>Гимнастические доски, лестница, ребристые доски, бревно, корригирующие-массажные коврики, гимнастические скамейки, обручи, кирпичики, кубики, стойки, «кочки», шнуры, канаты, гимнастические палки, массажные мячи, мячи резиновые, мячи баскетбольные, мешочки с песком, мостики-качалки, балансиры, лабиринты.</p>

## ВЫВОДЫ

1. ФГОС ДО является документом, регламентирующим деятельность дошкольной организации, включает совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

2. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития.

3. В дошкольном возрасте происходит активное освоение основных видов движений, среди которых важное место занимает ходьба. Методика обучения ходьбе согласуется с общей и двигательной подготовленностью детей.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой.

4. Разработанная методика позволяет грамотно осуществлять работу по обучению детей дошкольного возраста правильной технике ходьбы. Учитывая возрастные и индивидуальные особенности развития ребёнка, можно добиться стойкого навыка в освоении данного двигательного действия.

Таким образом, при поступлении в первый класс мы имеем физически развитую личность, умеющую управлять своим телом.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

Результаты исследования могут быть использованы инструкторами по физкультуре и педагогами, работающими в дошкольных организациях, а также родителями дошкольников для формирования стойкого навыка правильной ходьбы, хорошей осанки, развития ловкости, координации, выносливости.

Методическая разработка позволяет к концу дошкольного возраста сформировать следующие навыки обычной ходьбы:

1. голову и туловище держать прямо, не напряжённо; плечи слегка отводить назад, живот подбирать, смотреть на 2-3м вперёд, выбирая себе дорогу;
2. идти ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимать не слишком высоко, но и не шаркать ими; сохранять средний темп;
3. согласовывать движения рук и ног; амплитуда движений рук должна соответствовать длине шага.
4. ходить по прямой, сохраняя равновесие.

## Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г.№1155
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Кожухова Н.Н.и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб.пособие для студ. высш. и сред. пед.учеб. заведений / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова; Под ред. С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
4. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100». Сборник материалов в 3-х ч. Часть 1. Образовательные программы для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста / Под науч. Ред. О.В.Чиндиловой. – М.: Баласс, 2014. – 544 с. (Образовательная система «Школа 2100»).
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3 –е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с., ил. – (Б – ка воспитателя дет. Сада) .
6. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 2010 «Дошкол. Воспитание». – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.
7. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 176 с.