

***Формирование умений
в ходьбе и беге у дошкольников с
интеллектуальной недостаточностью***

Мамонько О.В., кандидат
педагогических наук,
доцент, «БГПУ им.
Максима Танка»

Формирование умений ходьбы и бега

При ходьбе у детей наблюдаются: лишние движения, неравномерный темп, слабый мах руками, причем у некоторых из них мах правой рукой более энергичный, чем левой. Некоторые дошкольники ходят на полусогнутых ногах (недостаточное отталкивание носком в конце шага), шаркают ногами, опускают на почву всю стопу и как бы «шлепают» ею, смотрят себе под ноги, опускают голову и плечи, не всегда четко выдерживают нужное направление.

В этом возрасте особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т. д.).

Формирование умений ходьбы и бега

Главное требование к обучению правильной ходьбе детей — научить ребенка выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног.

Рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого), с переступанием через предметы (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35-45 см и т. д.

- С детьми 6—7 лет продолжают совершенствовать навыки ходьбы. Основное внимание уделяют формированию правильной осанки во время передвижения, выработке четкого и ритмичного шага, естественного и широкого маха руками. Для них полезны упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продолжить движение и т. д.

Формирование умений ходьбы и бега

Бег

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге также несколько отличается от ходьбы: они согнуты в локтях, и мах ими более энергичен.

При беге нагрузка на мышечный аппарат, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, значительно больше, чем при ходьбе.

Во время бега можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство детей бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу.

Слабость мышц опорно-двигательного аппарата не дает им возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрямлением ног в коленных суставах) и ставить ноги на опору с носка.

Формирование умений ходьбы и бега

Бег

Необходимо научить ребенка энергичному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном темпе; оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и т. д.), не наталкиваться друг на друга.

Далее необходимо приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Формирование умений ходьбы и бега

Бег

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;
- бег с переступанием через кубики, мячи, шишки и т. д.;
- бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.