

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ХОДЬБЫ





Перед тем как развивать у ребенка навыки ходьбы, ознакомьтесь с основными техниками и узнайте о пользе ходьбы для физического развития ребенка.

ХОДЬБА ПО ДОРОЖКЕ

- ☒ Начертите мелом на асфальте (палкой на песке) две параллельные линии на расстоянии 30 см друг от друга длиной 10 метров (или положите вместо линий веревки или палки), чтобы обозначить импровизированную дорожку. Пройдите по дорожке шагом, ставя одну ногу перед другой, развернитесь и вернитесь обратно.
- ☒ Попросите ребенка повторить ваши действия, не заступая за границы дорожки. Поясните, как ставить ноги, как разворачиваться.
- ☒ Постепенно усложняйте задание – попросите в конце и в середине дорожки постоять на одной ноге, обернуться на месте вокруг себя и т. п.
- ☒ После успешного выполнения задания покажите ребенку, как ходить по дорожке боком, сначала в правую, потом в левую сторону. Объясните ребенку, как правильно ставить ноги при ходьбе боком – сначала переставлять одну ногу, потом к ней приставлять другую.
- ☒ Когда ребенок будет уверенно справляться с заданиями, сузьте дорожку сначала до 20 см, потом до 10–15 см.

ПОСЛЕ ХОДЬБЫ ПО ДОРОЖКЕ ПОТРЕНИРУЙТЕ С РЕБЕНКОМ ХОДЬБУ ПО НАКЛОННОЙ ПЛОСКОСТИ

- ☒ *Трехметровую доску (или гимнастическую скамейку) закрепите так, чтобы один ее конец возвышался над поверхностью на 20–25 см.*
- ☒ *Попросите ребенка пройти по ней вверх, развернуться и спуститься вниз. Пока ребенок не станет выполнять задание уверенно, поддерживайте его за руку.*



СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ХОДЬБЫ:

- ☒ Обеспечьте ребенка удобной обувью.
- ☒ Подберите одежду, в которой ребенку будет комфортно и которая не будет сковывать его движения.
- ☒ Найдите материал, необходимый для создания импровизированной дорожки.

