**Ходьба**

Ходьба – это один из жизненно необходимых навыков, для многих людей, не занимающихся специальными видами физической культуры, ходьба является естественным видом мышечной активности.

В лечебной гимнастике ходьба применяется очень широко, в любом уроке, как в общей, так и в основной части урока.

Ходьба бывает:

1. Обыкновенный шаг
2. На носках, пятках, на внутреннем своде стопы
3. Перекатом с пятки на носок
4. Перекатом сноска на пятку
5. Перекатом с пятки на носок с последующим подниманием на носок
6. Скресный шаг
7. Приставной шаг
8. Попеременный шаг/приставной шаг, шаг вперед
9. Шаг «Польки»
10. Шаг галопа
11. Комбинация парами, движение по кругу: 4 шага галопа стоя лицом к друг другу, 4 шага галопа стоя спиной к друг другу,4 скачка с поворотом, кругом, держась за руки, 4 скачка обратно.
12. Русский шаг – основной – вперед /попеременный с выносом ноги вперед/
13. Шаг вальса, основной шаг вперед.
14. Ходьба дозированная
15. Пружинный шаг
16. Ходьба среди предметов:

- булавы

- палки

- перешагивание

- через скамейку лицом, боком

- через скамейку и мяч, через несколько мячей

- перешагивание через натянутую веревку на высоте 30 см. лицом, боком