Ходьба и бег представляют собой циклические движения, обеспечивающие перемещение человека. Ходьба включает периоды одиночной и двойной опоры. Опорная нога становится на поверхность пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а затем на носок. В это же время переносная нога выносится вперёд активным маховым движением от бедра.

Бег характеризуется чередованием периодов опоры и полёта и более высокой по сравнению с ходьбой скоростью передвижения. Наличие периода полёта обусловлено активным отталкиванием опорной и махом коленом вперёд вверх маховой ноги.

Здоровый ребёнок начинает ходить с помощью взрослого примерно с 10 мес., а к 12 – шагает самостоятельно. Передвижение малыша отличается неустойчивостью, лишними вспомогательными движениями, колебаниями туловища, шарканьем ног, неравномерностью темпа движения.

К 7 годам ходьба становится достаточно экономичной и красивой. Тело ребёнка не напряжено, туловище и голову он держит прямо, плечи слегка отводит назад; движения рук и ног свободны и естественны.

Бегом ребёнок овладевает примерно к 1году 8 мес. До этого возраста отличить бег от ходьбы малыша затруднительно. Особенности бега двухлетнего ребёнка – боковое раскачивание корпуса, наличие лишних движений, короткий шаг, шарканье, топанье ногами, нечёткость, неэкономичность, неустойчивость темпа и ритма движения.

Бег детей седьмого года жизни становится правильным, красивым, лёгким: голова приподнята, держится непринуждённо, движения рук и ног хорошо согласованны. Ребёнок владеет разными способами бега. Беговые шаги характеризуются равномерностью, энергичностью.

Сложность, мозаичность, парадоксальность нарушений в психомоторике аномально развивающегося ребёнка обуславливают отставание в развитии ходьбы и бега, которое проявляется:

- в отсутствии правильного положения головы и туловища;

- несогласованность движений рук и ног;

- широкой постановке стоп, сопровождающейся зачастую поворотом их внутрь, косолапостью;

- в раскачивании корпуса из стороны в сторону;

- шарканье, которое свидетельствует о пассивной постановке стоп на опору, слабом выносе маховой ноги бедром вперёд вверх;

- несоблюдение направления движения.

***Упражнения, способствующие улучшению качественных показателей ходьбы и бега дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи.***

**Упражнения на сохранение равновесия и формирования осанки при ходьбе и беге.**

1. Ходьба по широкой (узкой) части гимнастической скамейки.
2. Ходьба и бег на месте перед зеркалом.
3. Ходьба с мешочком на голове. Варианты выполнения:

- ходьба в произвольном направлении;

- в заданном направлении;

- по ограниченной поверхности

4. Ходьба и бег с гимнастической палкой за плечами. Варианты выполнения:

- ходьба в произвольном направлении;

- в заданном направлении;

- по ограниченной поверхности.

5. Игровое упражнение «Солдат на параде». Выполняется в головном уборе (пилотка, фуражка, бескозырка). Варианты:

- ходьба перед зеркалом;

- в произвольном направлении;

- в заданном направлении.

6. Игровое упражнение «Ходьба по кочкам». Варианты:

- ходьба по кочкам, расположенным по прямой на расстоянии 15-20см друг от друга;

- в шахматном порядке на расстоянии 15-20 см друг от друга;

- по прямой на разном расстоянии друг от друга;

- по кочкам различной высоты (варьируется от 10 до 30 см).

7. Игровое упражнение «Троллейбус». На уровне головы ребёнка протянуты параллельно два троса на расстоянии 40 см друг от друга. На тросах кольца диаметром 10 – 15 см. Ребёнок берёт руками кольца и бежит по прямой.

8. Гимнастическая палка за спиной, хват локтями. Ходьба и бег по прямой.

**Игровые упражнения на соблюдение направления движения при ходьбе и беге**.

1. «Я - направляющий». Дети двигаются по залу в колонне по одному. Воспитатель называет имя ребёнка. Он выбегает вперёд. Становится ведущим и произносит: «Я – направляющий».
2. «За направляющим. За замыкающим». По команде педагога «За направляющим»дети идут (бегут) по залу в колонне по одному. По команде «За замыкающим» они разворачиваются и двигаются в обратном направлении.
3. «Ходьба по следам»
4. «Ходьба и бег по разметке» На полу спортивного зала (площадки) нанесена разметка. Дети двигаются в колонне одному по разметке в обход налево, в обход направо, противоходом, по кругу.

**Упражнения на развитие чувства ритма и согласованности рук и ног при ходьбе и беге.**

1**.**Ходьба и бег на месте перед зеркалом.

2.Ребёнок становится на стопы педагога. Взрослый перемещается с ним по залу в противоположном направлении, работая его руками и ногами. Варианты выполнения упражнения:

- ребёнок и взрослый ходят лицом друг к другу;

- ребёнок становится спиной к педагогу.

3. Ходьба и бег по площадке с хлопками в ладоши. Варианты выполнения упражнения:

- ходьба на месте;

- в произвольном направлении;

- в обход налево;

- в обход направо;

- противоходом;

4. Ходьба и бег в соответствии с ритмом, задаваемом бубном.

Варианты выполнения упражнения можно использовать те же, что и предыдущем упражнении.

1. Ходьба и бег под музыку.
2. Игровое упражнение «Медведь». Дети встают в круг. Педагог в центре читает стихотворение:

Как – то мы в лесу гуляли,

Там медведя повстречали.

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Он под деревом сидит,

Притворился, будто спит.

*Останавливаются.*

Мы вокруг него ходили,

Косолапого будили:

*Идут и хлопают в ладоши.*

*«*Мишка, мишенька, вставай и ребяток догоняй».

*Останавливаются и грозят пальцем.*

Дети идут по кругу в соответствии с ритмом стихотворения. По мере запоминания текста они повторяют стихотворение вместе со взрослым.

**Упражнения на активизацию движений ног при ходьбе и беге.**

1. Упражнения на балансире. Варианты:

- покачивание вперёд – назад, стоя на балансире, одна нога впереди, другая сзади;

- влево – вправо, стоя на балансире, ноги врозь, руки на пояс.

2. Ходьба с различным положением рук на носках, пятках, внешней стороне стопы, носки врозь, носки внутрь, с перекатом с пятки на носок.

3. ходьба и бег с высоким подниманием бедер, с различным положением рук.

4.Ходьба и бег через барьеры с различным положением рук.

5. Ходьба и бег на пологий склон и со склона.

6. Ходьба и бег по обручам, расположенным по прямой на расстоянии 25 – 30 см. Диаметр обручей 50 -60 см.

-