

**Основные виды движений (овд) для детей**

**подготовительной к школе группы**

**Содержание:**

Ходьба

Бег

Прыжки

Метание

ХОДЬБА

**Картотека примерных упражнений:**

**Задачи:**

* развивать координацию движений, гибкость стопы, легкость походки;
* совершенствовать навыки ходьбы в разных условиях;
* развивать правильный режим дыхания при ходьбе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды ходьбы** | **Техника выполнения** | **Положение рук** |
| **Обычная ходьба** | Нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание | Положение рук свободное |
| **Ходьба на носках** | Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности | Руки вверх |
| **Ходьба на пятках** | Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону | Согнутые в локтях руки обхватить за спиной |
| **Ходьба с высоким подниманием коленей** | Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперёд – вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз | Руки в стороны. Взмахи руками. Руки вперёд, пальцы сжаты в кулаки |
| **Ходьба широким шагом** | Нога ставится перекатом с пятки на носок | Руки на пояс |
| **Ходьба широким шагом** | Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. | Руки на колени |
| **Ходьба в полуприседе** | Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо | Руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены |
| **Ходьба скрестным шагом** | Одна нога выносится вперёд и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу | Руки на пояс |
| **Ходьба спиной вперёд** | Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно | Руки за спину |
| **Ходьба приставным шагом** | Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперёд, другая к ней приставляется, Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге | Различные положения рук |
| **Ходьба выпадами** | Выносимая вперёд нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги | Руки на колено. Руки к плечам – в стороны |
| **Спортивная ходьба** | Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью | Махи руками вперёд — назад |

БЕГ

**Картотека примерных упражнений:**

**Задачи:**

* продолжать развивать навыки бегового шага;
* продолжать развивать навыки активных движений руками, содействующих скорости бега;
* совершенствование бега при использовании его в различных условиях
* тренировать детей в беге на скорость и на выносливость

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды бега** | **Техника выполнения** |
| **Обычный бег** | Бег свободный, лёгкий, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперёд – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперёд, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развёрнуты. |
| **Бег на носках** | Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагом. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс. |
| **Бег с высоким подниманием колен** | Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить её мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. |
| **Бег широким шагом** | Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полёта. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые. |
| **Бег с отведением назад согнутой в колене ноги** | Туловище наклонено вперёд несколько больше обычного, руки на пояс. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу) |
| **Бег прыжками** | Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперёд — вверх |
| **Бег в быстром темпе** | Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо её выпрямляя. Туловище наклонено вперёд по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развёрнуты, не напряжены, смотреть вперёд. |
| **Медленный бег** | Выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены. |
| **Челночный бег** | Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. |

ПРЫЖКИ

**Картотека примерных упражнений:**

**Задачи:**

* упражнять в разнообразных видах подпрыгивания, достигая легкости и ритмичности движений
* приучать детей отталкиваться сильнее и прыгать дальше
* отрабатывать энергичность при отталкивании при прыжках в высоту и с разбега;
* научить индивидуальному владению скакалкой;
* развивать координацию движений, согласованности действий, ловкость, выносливость, чувство ритма.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды прыжков** | **Техника выполнения** |
| Подпрыгивания | И. п.: ступни параллельно, руки произвольно или на поясе;  1 ф. – полуприседание;  2 ф. – энергичное отталкивание путём выпрямления ног;  3 ф. – полёт (при полёте ноги прямые);  4 ф. – приземление на полусогнутые ноги (вначале на почву опускается передняя часть ступни, а затем вся ступня) |
| **Прыжок в длину с места** | 1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад;  2 ф. – отталкивание двумя ногами вперёд – вверх с энергичным движением рук вперёд – вверх;  3 ф. – полёт. Вынести сравнительно прямые ноги вперёд. Руки совершают движение вперёд – вниз-назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперёд;  4 ф. – приземление на пятки почти прямых ног с перекатом на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз |
| **Прыжки через скакалку** | 1 ф. – вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остаётся почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти;  2 ф. – выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5 – 10 см.;  3 ф. – полёт. Скакалка в это время проходит внизу под ногами;  4 ф. – приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение. |

МЕТАНИЕ

**Картотека примерных упражнений:**

**Задачи:**

* закреплять навыки разнообразных способов катания, метания в даль и цель, бросания ловли;
* совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой;
* продолжать осваивать технику метания на дальность;
* развивать глазомер, ловкость движений

|  |  |
| --- | --- |
| **Способы метания** | **Техника выполнения** |
| **Из-за спины через плечо** | 1 ф. – И.П.: правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повёрнуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища;  2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведённую назад ногу, правая рука оттянута назад;  3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперёд;  4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой |
| **Прямой рукой снизу** | 1 ф. – И. п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повёрнуто в вполоборота вправо; взгляд обращён вперёд;  2 ф. – туловище наклоняется вперёд, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте. Поднимается вперёд – вверх, левая отводится вниз – назад;  3 ф. – правая рука отводится вниз – назад до предела; правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперёд;  4 ф. – движения правой руки вниз – вперёд – вверх; левая рука рывком идёт вниз – назад – вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются |
| **Прямой рукой сверху** | 1 ф. – И.П.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище вполоборота вправо; левая рука вдоль туловища;  2 ф. – правая рука вперёд – вверх, туловище наклоняется слегка вперёд, левая рука отводится вниз – назад;  3 ф. – правая рука проносится вниз – назад, затем вниз – вперёд – вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях;  4 ф. – туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперёд; рука прямая направляется вверх – вперёд, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой |
| **Прямой рукой сбоку** | 1 ф. – И. п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища;  2 ф. – правая рука вперёд – вверх; левая рука слегка отводится вниз – назад;  3 ф. – туловище отклоняется, правая рука отводится назад до отказа, тяжесть переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идёт вперёд – вправо;  4 ф. – правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево – вперёд, правая рука движется вперёд – влево и кистью выбрасывает предмет; левая рука – вниз – назад; правая нога приставляется к левой |
| **Двумя руками «из-за головы»** | 1 ф. – И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;  2 ф. – податься всем корпусом вперёд;  3 ф. – туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;  4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперёд – вверх и сделать бросок |
| **Двумя руками «снизу»** | 1 ф. – И. п.: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад;  2 ф. – обе руки с предметом поднимаются вперёд – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу;  3 ф. – руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется;  4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой. |