

## **Основные виды движений (ОВД) для детей старшего дошкольного возраста**

### **Содержание:**

Ходьба

Бег

Прыжки

Ползание, лазанье

Метание

### **Картотека примерных упражнений – ходьба:**

#### **Задачи:**

- совершенствовать навыки ходьбы, достигая непринужденности в движениях рук
- продолжать развивать согласованность движений в ходьбе
- приучать детей энергично отталкиваться толчковой ногой и выносить ее после отталкивания вперед
- формировать навыки не шаркать ногами, умение сохранять равномерный темп ходьбы и произвольно изменять его
- приучать детей к правильному положению туловища во время ходьбы, следить за ритмичным дыханием.

#### **Ходьба:**

- Приставным шагом в сторону
- В полуприсяде
- Мелким, семенящим шагом
- Широким шагом по линиям
- Во время ходьбы поднимать руки вперед, вверх, разводить в стороны
- Ходить змейкой без ориентиров
- С подчеркиваем переката с пятки на носок
- На прямых ногах
- Держа руки за головой
- С палкой под мышками, за плечам и пр.
- Сочетая шаги с хлопками
- Гимнастическим шагом.

### **Картотека примерных упражнений – бег:**

#### **Задачи:**

- совершенствовать бег: непринужденность держания корпуса и головы, спокойное и ровное положение плеч, активное движение руками, энергичное отталкивание и подъем бедра вверх;
- учить бегать в спокойном темпе правильно, не напрягаясь
- развивать скорость бега.

#### **Бег:**

- Змейкой, на бегу перестраиваться в пары, звенья
- Со сменой ведущих
- Семенящим шагом
- На бегу пролезать в обруч
- С ловлей и увертыванием
- В заданном темпе вбегать и сбегать по наклонной доске
- Пробежать трусцой 2-3 отрезка по 60-100 м

- Бегать, перешагивая рейки
- Группами догонять убегающих и убежать от ловящих
- Челночный бег
- Пробегать отрезки на скорость
- Под вертящейся веревкой
- Пробегать по бревну
- Бегать наперегонки парами

### **Прыжки:**

Подпрыгивания

Спрыгивания, прыжки в длину с места

Прыжки в высоту и длину с разбега

Прыжки со скакалкой

### **Картотека примерных упражнений - прыжки:**

#### **Задачи:**

- Учить рывать с разбега в длину способом «согнув ноги»
- Учить мягко приземляться и сильнее отталкиваться
- Совершенствовать навыки прыжка в длину с места: согласованность движения рук с отталкиванием.
- Развивать координацию движений
- Учить после небольшого разбега преодолевать препятствия
- Учить освоению слитного движения отталкивания и разбега

#### **Прыжки:**

- Подпрыгивать на месте: одна нога вперед- другая назад, ноги скрестно, ноги врозь
- Подпрыгивать на одной ноге
- Подпрыгивать с хлопками над головой, перед собой, за спиной
- Подпрыгивать с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные на земле линии, из круга в круг
- Перепрыгивать с места предметы к (высота 30 см)
- Прыгать в высоту с разбега
- Перепрыгивать линию, веревку, обруч, положенные на землю, на двух ногах боком
- Боковой галоп
- Прыгать в длину с разбега
- Перепрыгивать через неподвижную скакалку (высота 3-5 см)
- Перешагивать через скакалку с шага и бега
- Перепрыгивать через скакалку вперед и назад на двух ногах
- Прыгать через скакалку на двух ногах с промежуточными подскоками
- Прыгать через вращающуюся скакалку

### **Картотека примерных упражнений - метание:**

#### **Задачи:**

- Развивать внимательность и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании
- Развивать разносторонние навыки владения мячом
- Развивать ловкость при ловле мяча: присесть, подпрыгнуть или подбежать к мячу
- Упражнять в ведении мяча вначале на небольшой скорости в прямом направлении, затем с поворотом, по кругу и т.д.
- Упражнять в метании вдаль и в цель

### **Метание:**

- Идти вдоль гимнастической скамейки, катить по ней мяч, направляя его движение рукой
- Катить мячи, шары, подталкивая их лопаткой
- Прокатить обруч вперед, побежать за ним и догнать его
- Передавать мяч друг другу в разных направлениях стоя и сидя
- Отбивать мяч об пол на месте 10 раз
- Вести мяч 5-6 м.
- Бросать в цель одной и двумя руками из-за головы и снизу
- Бросать вдаль предметы разного веса (мешочки, шишки, мячи)
- Прокатывать мяч по доске, скамье от конца до конца одним отталкиванием
- Ходить и бегать с обручем, прокатывая его отталкиванием ладонью, пальцами
- Перебрасывать мяч из одной руки в другую
- Подбрасывать мяч одной рукой, перебрасывать мяч через сетку
- Забрасывать мяч в баскетбольную корзину
- Сидя бросать набивной мяч двумя руками из-за головы
- Бросать вдаль и цель мешочек с песком с широким свободным замахом, разворотом ног и плеч

### **Картотека примерных упражнений – ползание, лазанье:**

#### **Задачи:**

- Развивать силу рук, плечевого пояса и туловища

#### **Ползание, лазанье:**

- Ползти на четвереньках 3-4 м., толкая перед собой головой мяч
- Переползть через несколько предметов подряд
- Ползти 2-3 м. на четвереньках и на животе
- Вползть и сползть по наклонной доске
- Ползти по скамейке на предплечьях и коленях
- Переходить с пролета на пролет, поднимаясь по гимнастической стенке по диагонали, слезть вниз по одному пролету
- Ползти на четвереньках змейкой между кеглями
- Подтягиваться на скамейке на коленях (голени согнуты, хват руками за края скамейки)
- Сесть на бревно, обхватить его ногами, продвигаться вперед с помощью рук и ног
- Влезть по лестнице, гимнастической стенке и слезть чередуя шаг
- Переползти поперек скамейки или бревна
- Ползти на четвереньках по наклонной скамейке назад

### **Картотека примерных упражнений- упражнения в равновесии:**

#### **Задачи:**

- Формировать равновесие посредством специальных упражнений
- Учить устойчивому приземлению после различных прыжков, подпрыгиванию, соскоков
- Учить сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов

#### **Ходьба на равновесии:**

- После бега присесть на носках, руки в стороны
- Под счет сделать три приседания, на 4 – встать, выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, смотреть на них

- Идти по шнуру, рейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно, с мешочком на голове)
- Входить и сходить по наклонной доске приставным шагом, прямо и боком
- Стоять на гимнастической скамейке одной ногой
- Подниматься на носки и опускаться на всю стопу, стоя на скамье
- Ходить по скамье, перешагивая набивные мячи
- Поворачиваться кругом на гимнастической скамейке
- Пробегать по скамье
- Кружиться парами, держась за руки
- После бега, прыжков остановиться, стоя на одной ноге
- Низко наклониться вперед 3 раза, выпрямиться и стоять на одной ноге
- Взбегать и сбегать по наклонной доске на носочках
- Идти по гимнастической скамейке собирая или раскладывая мешочки с песком
- Идти по скамье, присесть на середине, коснуться руками скамьи, выпрямиться, идти дальше
- Расходиться вдвоем на лежащей на полу доске
- Идти по скамье прокатывая перед собой двумя руками мяч
- Идти по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой