Методические карточки по технике выполнения ОВД

в подготовительной группе

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ходьба***  *1. Ходьба с закрытыми глазами*.  Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.  2. *Ходьба спиной вперед*.  Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.  *3. Ходьба с высоким подниманием колена* укрепляет мышцы спины, живота, ног и стопы, связки, суставы. Используется на 4 году жизни. Выполняется на месте и с продвижением вперед. При подъеме ноги вверх носок оттягивается вниз, а при опускании на пол нога ставится  с носка.    4. *Ходьба широким шагом.*Голова и туловище держат прямо, шаг широкий, увеличена амплитуда сгибания и разгибания ног, нога ставится на пятку, после чего совершается перекат на всю стопу с переходом на носок. Амплитуда движения рук большая. Рекомендуется на 5 году жизни. | ***Бег***  *1. 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.  *2.Бег на носках*.  Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.  *Бег с изменением темпа и ловлей* используется в подвижных играх – убегать от догоняющего и догонять убегающего.  *Бег с отведением согнутой ноги назад (с захлестом голени назад).* Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад ( старается пяткой достать ягодицу). |
| ***Метание***  *Метание из-за головы* – ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть  с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая – прямая, в упоре на пятку. При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается  плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.  *Метание из-за спины через плечо* – правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука – вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад. При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска тяжесть переносится на ногу, стоящую впереди. Правая нога приставляется к левой. | ***Ползание , лазание***  *1.Ползание по скамейке.*  (горизонтальной и наклонной) на животе нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу) и тело подтянуть с помощью обеих рук. Подтягивать тело можно и одной рукой: выносится вперед правая рука и туловище подтягивается вперед, затем выносится вперед левая рука и туловище опять подтягивается вперед.  *2. Достань игрушку.*  При использовании разноименного приставного шага ребенок берется левой рукой за рейку и приставляет к ней правую руку; затем ставит левую ногу на следующую рейку и к ней приставляет правую ногу. При одноименном способе ребенок левую руку и левую ногу ставит на следующую рейку и затем к ним приставляет одновременно правую руку и правую ногу.При слезании с пособия сначала переставляются ноги, а потом руки.  *Ползание на животе проводится и с помощью только одних рук:* попеременно выносят руки вперед, затем, сгибая их в локтях, туловище подтягивают вперед.  *Ползание по лежащей на полу веревке* выполняется следующим способом: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги – по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги – по веревке.  *Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.* Исходное положение – одна нога, например левая, стоит на полу, другая  - на первой, самой нижней рейке. Выполнение: правая рука охватывает рейку на уровне головы, левая  - ниже, на уровне плеча.  Лазание по гимнастической стенке разноименным способом  *Лазание по гимнастической стенке одноименным способом*Лазанье с поочередным переносом с рейки на рейку одновременно одноименных руки и ноги, характерно  исходное положение – если левая нога стоит на полу, то правая находится на первой рейке, но левая рука находится на уровне головы (выше), а правая  охватывает рейку на уровне плеча |
| ***Упражнение на равновесие***  *1. Переходим через мостик по бревну.*  Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтоб ребенок шел переменным шагом, ровно, руки в стороны, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнят соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги.  **Мельница**  И. П.- стоя на правой ноге, левая нога выпрямлена в колене и расположена параллельно полу, руки разведены в стороны для лучшего равновесия. В ритме дыхания выполнять вращательные движения прямой левой ногой вначале по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.  Упражнение выполняется по десять раз в каждую сторону, стоя на правой и на левой ноге. Ритм дыхания свободный - один оборот ноги соответствует одному дыхательному движению. | ***Прыжки***  *Прыжок в длину с места* – выполнению способствует принятие определенного  исходного положения: ноги – на ширине ступни, согнуты в коленях так, что закрывают носки ног, руки отведены назад – «старт пловца», корпус немного наклонен вперед, голова приподнята, взгляд направлен вперед. В момент отталкивания ребенок производит одновременный толчок двумя ногами быстро и энергично. Вместе с этим совершается взмах руками вперед-вверх. В полете осуществляется группировка (согнутые колени подтягиваются к груди). По мере приземления ноги выносятся вперед. В момент приземления вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекат на всю ступню с одномоментным сгибанием ног в коленях.  *Прыжок в высоту с места и с разбега* требует приземления сначала на носки с последующим перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора. Почти то же самое происходит при прыжках в глубину (спрыгивание), когда приземление осуществляется на носки с последующим опусканием на всю ступню.  Мягкое приземление на полусогнутые ноги обеспечивает постепенное движение силы толчка от сустава к суставу и предохраняет от сотрясения внутренние органы и головной мозг, а также стопу от плоскостопия. |