***Консультация для педагогов ДОУ***

**Методика проведения**

**физкультурного занятия на воздухе**

Подготовила и провела

старший воспитатель

Семёнова Валентина Николаевна

Дата проведения: 07.10.2020 г.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств. Сочетание занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**1. Виды физкультурных занятий:**

- традиционные занятия;

- игровые занятия;

- сюжетно-игровые занятия;

- занятия, построенные на танцевальном материале;

- музыкально-ритмическая гимнастика;

- прогулки-походы;

- занятия по типу круговой тренировки;

- самостоятельные занятия.

**2. Структура физкультурного занятия:**

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

***1.Вводная часть***

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить к физическим нагрузкам.

Содержание: строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

***2.Основная часть***

- Общеразвивающие упражнения

- Основные виды движений

- Подвижная игра.

Цель ОРУ: Обеспечивают тренировку всех мышц, способствуют воспитанию хорошей осанки, подготавливают организм к дальнейшим нагрузкам.

Содержат упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель ОВД:

Способствует развитию всех физических качеств дошкольников в соответствии с Программой обучения и воспитания в детском саду.

Содержание: ходьба, бег, лазанье (ползание), метание, прыжки, равновесие.

Цель ПИ:

Обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает **максимальную** двигательную нагрузку.

***3.Заключительная часть***

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержит: игру малой подвижности, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительную ходьбу с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Если говорить о моторной плотности занятия, то во вводной части она должна быть примерно 95-100%, в основной части при ОРУ – 60-80%,при ОВД – 50-60%, при ПИ – 90-100%, в заключительной части – 60-75%.

Считается нормой, если общая плотность физзанятия в зале – не ниже 80-85%, занятия на воздухе- 90-100%.

**3.Особенности проведения физзанятия на воздухе.**

Занятия, проводимые в зале, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с предметами и без них, в сопровождении музыки. Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять упражнения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр и эстафет. Однако, уличная утепленная одежда не способствует точности, выразительности и красоте выполнения движений в отличие от спортивной формы. Поэтому количество повторений ОРУ может быть сокращено, а больше времени занимают упражнения в беге, прыжках, метании, подвижные игры.

Занятия на открытом воздухе насыщены игровыми упражнениями и подвижными играми с предметами и без них (ракетки, вертушки, мешочки для метания, мячи, флажки, предметы из бросового материала: гантели, цветы из пластиковых бутылок, дуги из старых обручей и т.д.).

Подготовка воспитателей к занятиям на воздухе более сложная: продумать ход, перемещения детей на площадке, подготовка материала. При подборе и проведении игр, следует учитывать характер предшествующих занятий (пройденная тема, тема недели и т.д.), после сложных занятий, требующих от ребенка повышенного внимания, сосредоточенности, не предлагать новую игру, а провести уже знакомую.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого физкультурного занятия. Игровые действия должны повторяться систематически, видоизменяться и усложняться. Например: изменить количество играющих, добавить новые детали (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а пролезть), изменить темп движения (быстро ехать на поезде, очень медленно пройти по узкой дорожке), поменять ориентиры. Очень важно научить детей соблюдать правила игры. В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются игры с пением, чтобы не вызвать переохлаждения верхних дыхательных путей.

Занятия, построенные на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, а подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть занятия могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие основные виды движений.

Заключительная часть должна обеспечить снижение нагрузки и восстановление дыхания, которые достигаются путем подбора соответствующих игр.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических и танцевальных движениях, нравятся детям и применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия состоит из разного вида ходьбы и бега под музыку, выполнение танцевальных движений. ОРУ проводятся в виде ритмической гимнастики. После нее музыкально-подвижные игры и танцы. Закончить можно хороводом или медленными танцевальными движениями.

**Способы проведения физкультурного занятия на воздухе**

При проведении физкультурного занятия на воздухе рекомендуется применять общепринятые способы организации детей: фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ- все дети выполняют задание одновременно (ходьба, бег, ОРУ и т.д.)

Поточный способ – самый распространенный. Дети поточно, друг за другом с небольшим интервалом, передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ очень удобен тем, что воспитатель имеет возможность контролировать всех детей, корректировать их действия, оказывать страховку, что самое главное. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд.

Групповой способ – дети распределяются на группы, каждая группа получает свое задание, а затем группы меняются местами. Этот способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками. Такой способ организации позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям возможность проявить творчество и инициативу, придумывая способы выполнения упражнений.

**Особенность проведения занятий на воздухе** в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости в беге. Для этого на первых занятиях воспитатель бегает вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка). Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко

откорректировать необходимую скорость бега детей. Когда нужная

скорость достигнута, воспитатель называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и, не уставая, обежать всю территорию детского сада и т. п. После 5—6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам воспитателя. Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать бегущих впереди, в результате быстро устают и прекращают бег. Поэтому во время продолжительных пробежек должно действовать строгое правило: «Не обгонять, не толкаться, не отставать, не трогать руками впереди бегущего». В

старших группах нужно требовать соблюдения дистанции при беге.

Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки) должны быть размечены или выставлены зрительные ориентиры.

Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад. Если разметка видна плохо, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, угол беседки, песочница и т. д.

Каждый месяц длина дистанций для медленного бега и бега со средней

скоростью увеличивается. В соответствии с этим воспитатель выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться эмблемой группы, флажком и т. д. Во время занятий нужно использовать различные маршруты — это повышает интерес детей к бегу.

Особенностью проведения ОРУ является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное

положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Воспитатель только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза ( комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение).

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3-5 раз с короткими перерывами - 15-20с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

Игры разучиваются до занятия на прогулке, так как на занятии это занимает

много времени и снижает его эффективность; кроме того, не всегда из-за

погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли, слушая объяснения.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в тёплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т.е. повышается закаленность детского организма.

Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю и стремиться, чтобы все дети их посещали.  
          Постепенно меняющиеся метеорологические условия (температура, важность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность детей на воздухе усиливает работу сердца и лёгких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

          Положительное влияние физкультурных занятий на открытом воздухе прежде всего сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, развитии движений, снижении заболеваемости. Дети чувствуют себя хорошо при различных меняющихся  метеорологических условиях в помещении и на воздухе; они не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности.  
 Все это свидетельствует о том, что проведение круглый год физкультурных занятий на воздухе является мощным средством укрепления, здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

**Картотека  ОВД**

***(основных видов движений)***

**ОВД для детей  младшей группы**

***Ходьба:***

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.

***Бег:***

1. Бег в колонне
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны  площадки  на  другую,  расстояние 10—20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой
8. Бег со сменой направления
9. Бег с ловлей и увертыванием
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)
11. Бег в медленном темпе (50—60 с)

***Прыжки:***

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м
4. Прыжок в длину с места (30—40 см)
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле
6. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)
7. Прыжок через предмет высотой 5—10 см
8. Прыжки с ноги на ногу
9. Прямой галоп

***Катание, бросание и ловля, метание***

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния   1—1,5м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки его ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
13. Метание в вертикальную цель сверху  правой   и   левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

***Ползание и лазанье***

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами
2. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол
3. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)
4. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.
5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)
6. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу
7. Лазанье по наклонной лестнице
8. Влезание на гимнастическую стенку и слезание с неё

***Равновесие***

1. Остановка во время ходьбы, бега
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 и, ширина 20-25 см)
3. Ходьба по доске (ширина 20 см)
4. Ходьба по извилистой дорожке
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого
9. Ходьба по шнуру
10. Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см
12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см),
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.

**ОВД для детей средней группы**

***Ходьба:***

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа
2. Ходьба в разных направлениях
3. Ходьба на пятках
4. Ходьба на внешней стороне стопы
5. Ходьба мелким и широким шагом
6. Ходьба с разными положениями рук
7. Ходьба по кругу с переменой направления
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад
9. Ходьба в чередовании с другими движениями

***Бег:***

1. Бег в колонне по одному и парам
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
4. Бег с ускорением и замедлением темпа
5. Бег со сменой ведущего
6. Бег   по узкой дорожке, между линиями
7. Бег широким шагом
8. Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м)
9. Бег в медленном темпе (1—1,5 мин)
10. Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой

***Прыжки:***

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
4. Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м
7. Прыжки в длину с места (50— 70 см)
8. Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий
9. Прыжки из круга в круг
10. Прыжки в глубину с высоты 20—30 см
11. Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге,
13. Прыжки с ноги на ногу,
14. Прямой галоп
15. Прыгать с короткой скакалкой

***Катание, бросание и ловля, метание***

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м
2. Катание мяча, шарика в ворота  (ширина 50—40 см)  с расстояния 1,5—2 м
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожки 2—3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)
7. Бросание мяча о землю и ловля
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1.5 м
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте
12. Отбивать мяч о землю одной рукой
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м)
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой
16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх)

***Ползание и лазанье***

1. Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м
2. Ползание на четвереньках  в сочетании с подползанием  
   под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и  
   боком (правым и левым)
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не  
   касаясь руками пола
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см
5. Проползание на животе под скамейкой
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)
7. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках
8. Ползание по бревну на четвереньках
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.
10. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу
11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская  перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг
12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево

***Равновесие***

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, но кругу, зигзагообразно
4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12\*18 см)
5. Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу
6. Ходьба по ребристой доске
7. Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны
8. Ходить по скамейке перешагивая  через  положенные на ней кубики
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см
10. Перешагивание через рейки  лестницы, приподнятой   от земли на 20—25 см
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон
12. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно
13. Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)
14. Ходьба по наклонному бревну
15. Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)
17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе

**ОВД для детей старшей группы**

***Ходьба:***

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
2. Ходьба широким шагом
3. Ходьба в полуприседе
4. Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками
5. Ходьба перекатом с пятки на носок
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары
7. Ходьба «змейкой»
8. Ходьба в чередовании с другими движениями
9. Проходить с закрытыми глазами 3—4 м
10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин

***Бег:***

1. Бег на носках
2. Бег широким и мелким шагом
3. Бег высоко поднимая колени
4. Бег с выполнением заданий
5. Бег в сочетании с другими движениями
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза)
7. Бег на скорость на расстояние 20—30 м
8. Челночный бег (3 раза по 10 м)
9. Чередование ходьбы и бега на 2—3  отрезках  пути,  по 60—100 м в каждом
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м
11. Медленный бег в течение 1,5—2 мин

***Прыжки:***

1. Подскоки на месте  на  двух ногах:  одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу
7. Прыжки   (бег прыжками)   последовательно  через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой
8. Прыжки в длину с места (60—80 см)
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч
10. Прыжок на  возвышение  высотой  20 см с места, с нескольких шагов.
11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
12. Боковой галоп.
13. Прыжки через длинную скакалку  (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
14. Прыжки   через  качающуюся   скакалку   с   небольшого разбега.
15. Прыжки через вращающуюся скакалку.
16. Прыгать через короткую скакалку на двух  ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.
17. Прыжок в высоту с разбега  (высота 20—40 см).
18. Прыжок в длину с разбега  (на расстояние   не   менее 100 см).

***Катание, бросание и ловля, метание***

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении на расстояние 5—б6м
11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед
12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли
13. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.
14. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой.
15. Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой.
16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
17. Бросание двумя руками набивного мяча  (вес до 1 кг) груди и из-за головы

***Ползание и лазанье***

1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м
2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы
3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях
4. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками
5. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками
6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними
7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком
8. Влезание по наклонной  лестнице, слезание по вертикалькой
9. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом
10. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске
11. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет
12. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево
13. Лазанье по верёвочной лестнице
14. Попытаться лазать по канату

***Равновесие***

1. После бега присесть на носках руки в стороны
2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см,  высота 30—35 см) на носках
3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Ходьба  по скамейке  боком  приставными  шагами.
5. Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.
7. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
8. Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой.
9. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
10. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
11. Вбегать и сбегать по наклонной доске ( ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см
12. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35—40см)
13. Ходьба по скамейке на четвереньках.
14. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)
15. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком
16. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз).
17. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу
18. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой
19. Кружиться парами, держась за руки (5—10 с)

**ОВД для детей  подготовительной группы**

***Ходьба:***

1. Ходьба скрестным шагом
2. Ходьба в приседе и полуприседе
3. Ходьба выпадами
4. Ходьба спиной вперед
5. Ходьба гимнастическим шагом
6. Чередование разных видов ходьбы
7. Ходьба в разных построениях
8. Проходить с закрытыми глазами 4—5 м
9. Ходьба с преодолением препятствие
10. Продолжительная ходьба 40—45 мин

***Бег:***

1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях
2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги
3. Бег прыжками
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
5. Бег широким шагом через препятствия высотой  10—15 см.
6. Бег из разных стартовых положений
7. Бег на скорость — дистанция 30 м
8. Челночный бег (5 раз по 10 м)
9. Чередование ходьбы и бега  на  3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м
11. Медленный бег в течение 2—3 мин

***Прыжки:***

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом:
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево,
3. Прыжок вверх из глубокого приседа.
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см.
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8  предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры)
11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку
12. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
13. Прыжок в длину с места 80 — 100 см
14. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске
15. Прыжок с высоты 30 — 40 см
16. Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—30 см
17. Прыжок с высоты с поворотом на 180°
18. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед
19. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги
20. То же, с разбега
21. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них,  с ноги  на ногу,   на   одной ноге
22. Прыжки через короткую скакалку в беге
23. Прыгать через скакалку, вращая ее назад
24. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега
25. Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.
26. Прыжок в высоту с разбега 40—50 см.
27. Прыжок в длину с разбега 170—190 см.
28. Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку

***Катание, бросание и ловля, метание***

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд)
3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
4. Бросание мяча друг другу  в  разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа
5. Катание друг другу набивного мяча
6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
7. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд
8. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м
9. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.
10. Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу
11. Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»
12. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м
13. Метание вдаль на  расстояние  6—12 м  правой и левой рукой
14. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой
15. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа
16. Метание в движущуюся цель правой и левой рукой
17. Метание вдаль с нескольких шагов.
18. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов
19. Отбивание мяча через   сетку   несколькими   игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)
20. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
21. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов – дротиков и др.)

***Ползание и лазанье***

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад
2. Ползание по бревну
3. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
4. Ползание по полу на животе
5. Ползание на четвереньках животом  вверх с  опорой на ступни и ладони.
6. Лазанье   на четвереньках  по  горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см.
7. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом  
   ритмично, быстро.
8. Лазанье вверх по гимнастической стенке, слезание по диагонали.
9. Перелезание через препятствие
10. Лазанье по веревочной лестнице,
11. Лазанье по канату.
12. Лазанье по гимнастической стенке: вверх — по одному пролёту, вниз — по диагонали.

***Равновесие***

1. Ходьба по доске, скамейке  (ширина 15—10  см,  высота 35-40см)
2. Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть  палку, веревку
3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см).
4. Ходьба по гимнастической скамейке  на   четвереньках  с мешочком на спине
5. Ходить по скамейке приседая на одной  ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки
6. Ходьба по скамейке, на середине  присесть,  повернуться кругом, встать, идти дальше
7. Ходьба по скамейке, на каждый  шаг высоко  поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
8. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20.см), идти дальше
9. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)
10. Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну
11. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
12. Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
13. Ходьба по линии спиной вперед
14. Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки
15. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед
16. Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м)
17. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья
18. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку
19. Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке
20. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке
21. Сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360°направо и налево
22. Стоять на одной ноге, закрыв глаза
23. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
24. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком
25. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.