

Домашние задания на декабрь месяц для подготовительной группы

Неделя	Задания
Первая неделя – с 30 ноября по 4 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> равновесие – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами три шага ребёнка), руки свободно балансируют (повторить 3 раза); <i>б)</i> прыжки на двух ногах между кубиками, огибая их; <i>в)</i> бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Лётчики на аэродром» https://vk.com/video-193128784_456239080 Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая; <i>б)</i> переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м); <i>в)</i> прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (попеременно - то на одной, то на другой ноге) (2-3 раза).
Вторая неделя – с 7 по 11 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> прыжки на левой и правой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (расстояние 6 м); <i>б)</i> эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» - «За мячом». Эстафета повторяется 3-4 раза. <i>в)</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза). Подвижная игра «Мороз Красный нос» Цель: развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения. На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит: Я Мороз — Красный нос. Кто из вас решится

	В путь-дороженьку пуститься? Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (<i>коснуться рукой</i>). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих. Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> прыжки между кеглями: на двух ногах; на правой ноге и левой поочерёдно; <i>б)</i> прокатывание мяча между кубиками (расстояние между предметами 1 м). По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться; <i>в)</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).
Третья неделя - с 14 по 18 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; <i>б)</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков (2-3 раза); <i>в)</i> равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза). Подвижная игра «Снежная карусель» Цель: упражнять в ориентировке на местности. Ход игры: Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов, бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают

	двигаться в противоположном направлении. С начала они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется. Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5).; <i>б)</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между набивными мячами и кубиками (голову не опускать). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. <i>в)</i> прыжки со скамейки на мат или коврик.
Четвёртая неделя – с 21 по 25 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; <i>б)</i> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; <i>в)</i> прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра «Берегись, заморожу!» Цель: Развитие реакции и умения ориентироваться в пространстве. Ход игры. Все игроки собираются на одной стороне площадки, а вы присоединяетесь к ним, не сообщая, что вы - Мороз. Неожиданно для детей вы говорите им: «Убегайте поскорее, укройтесь в другом тёплом домике, а не то догоню и заморожу!» Дети должны как можно быстрее добраться до спасительного домика на другой стороне площадки. Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз, не пропуская реек; <i>б)</i> равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза); <i>в)</i> прыжки через короткую скакалку, продвигаясь, продвигаясь вперёд (дистанция 10 м).

