

Домашние задания на декабрь месяц для средней группы

Неделя	Задания
Первая неделя – с 30 ноября по 4 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. повторить 2 раза. <i>б)</i> прыжки через 4-5 брусков, помогай себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Подвижная игра «Снежинки и ветер» https://www.youtube.com/watch?v=UpSk1UJQ6QM&feature=emb_title <i>Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Игра повторяется 2-3 раза.</i> Снежинки, снежинки <i>Легкий бег в разных направлениях.</i> по ветру летят, Снежинки, снежинки на землю хотят, А ветер дует все сильнее <i>Бег с поворотом вокруг себя.</i> и сильнее, Снежинки кружатся быстрее и быстрее. Вдруг ветер утих, <i>Бег к взрослому и приседание около него на пол.</i> стало тихо кругом, Снежинки слетелись в большой снежный ком. Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза); <i>б)</i> прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза); <i>в)</i> прокатывание мяча между 4-5 набивными мячами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.
Вторая неделя – с 7 по 11	Занятие №1 2. Основные виды движений:

декабря	<i>а)</i> прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). <i>б)</i> прокатывание мяча между набивными мячами (3 раза). Подвижная игра «Мороз – красный нос» Цель: развитие ловкости, быстроты, воспитание выдержки, терпения. Ход игры: на противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, и в одном из них располагаются играющие. На середине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз-Красный нос (взрослый). 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 бегут через площадку в другой дом, а 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. Игра повторяется несколько раз. III часть. Игра малой подвижности: А теперь всем детям встать, Руки медленно поднять, Пальцы сжать, потом разжать, Руки вниз и так стоять. Отдохнули все немножко (<i>наклониться вперёд и покачать руками</i>) И отправились в дорожку (<i>шаги на месте или по кругу</i>). Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> прыжки со скамейки (высота 25 см); <i>б)</i> прокатывание мячей между кубиками; <i>в)</i> бег по дорожке (ширина 20 см).
Третья неделя - с 14 по 18 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 (способ – двумя руками снизу) (по 8-10 раз); <i>б)</i> ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Мороз» Цель: научить выполнять различные движения, имитирующие поведение животные, слушать текст. Описание: <i>дети стоят вместе поодаль, взрослый - Дед Мороз - читает</i>

	<i>стишок.</i> Я - Мороз Красный Нос. Бородою зарос. Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики! Дети прыгают навстречу взрослому, как зайчики. Через некоторое время Дед Мороз кричит: Заморожу! Заморожу! И пытается поймать ребят. Игра повторяется. Каждый раз Дед Мороз приглашает выходить из леса новых зверей (<i>мишек, лисичек...</i>). III часть. Игра малой подвижности «Пляска у ёлки» Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч); <i>б)</i> ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. повторить 2 раза. <i>в)</i> ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи направлены на расстоянии 2-3 шагов ребёнка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.
Четвёртая неделя – с 21 по 25 декабря	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза); <i>б)</i> равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза). Подвижная игра «Зима пришла» Цель: развитие ловкости, находчивости, умения действовать по команде. Ход игры: дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т.д. Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорее домой!» - все бегут на свои места и снова прячутся. Занятие №2 2. Основные виды движений:

	а) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза); б) равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза); в) прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. повторить 3 раза.
--	---