Домашние задания на декабрь месяц для старшей группы

Неделя	Задания
Первая неделя - с 30 ноября по 4 декабря	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; ***б)*** прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза; ***в)*** броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз. **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:*** ***а)*** ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка; ***б)*** прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м); ***в)*** переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).
Вторая неделя – с 7 по 11 декабря	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза; ***б)*** броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ***в)*** ползание на четвереньках между кеглями. **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:*** ***а)*** прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, 2 раза: ***б)*** ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза; ***в)*** прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза.
Третья неделя - с 14 по 18 декабря	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м; ***б)*** ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2-3 раза; ***в)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2-3 раза. **Подвижная игра «Снежная королева»** **Ход игры:** Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. Дети проговаривают стихотворение: Ты - Королева льда и снега**,** Твоё платье цвета неба. Холод, стужа, вьюги - Это твои слуги. Но в душе ты нежная. Королева Снежная**.**

	По окончанию стихотворения дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте. Правила и условия игры: • Если задела Снежная королева - игрок замирает и не двигается. • Замерзшего игрока можно отогреть, прикоснувшись к нему. Дозировка 3-4 раза Возможности усложнения игры: выбрать 2 Снежных королевы. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз. ***б)*** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнений средний (не уронив мешочек). ***в)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).
Четвёртая неделя – с 21 по 25 декабря	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза); ***б)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; ***в)*** прыжки на двух ногах между кубиками (расстояние между кубиками 40 см). **Подвижная игра «Салки со снежками»** **Ход игры:** Игра проводится на площадке 30х15 м. В ее центре чертят небольшой круг - место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего - осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он - победитель и может стать водящим при повторной игре. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек (2-3 раза);

	б) равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); ***в)*** прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).