Домашние задания на декабрь месяц для подготовительной группы

Неделя	Задания
Вторая неделя – с 11 января по 15 января	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки в длину с места. ***б)*** «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удаётся, то дети меняются ролями; ***в)*** ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес не более 1 кг). Дистанция 5-6 м. **III часть. Подвижная игра «Два Мороза»** ***Цель.*** Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции. Закрепить умение действовать согласно правилам. ***Ход игры.*** На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечаются линиями два дома. Расстояние между домами - 20-30 шагов (12-15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос. *По сигналу воспитателя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:* Мы два братца молодые, Два Мороза удалые: Я Мороз - Красный нос, Я Мороз - Синий нос. Ну-ка, кто из вас решился, В путь-дороженьку пуститься? *Все играющие хором отвечают Морозам:* Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим.

	Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются новые Морозы, и игра возобновляется. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки в длину с места; ***б)*** бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другим дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т.д.); ***в)*** ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
Третья неделя – с 18 по 22 января	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10-12 раз подряд); ***б)*** лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд); ***в)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребёнка). **III часть. Подвижная игра «Передай снежок»** ***Ход игры:*** Дети становятся в 2 шеренги напротив друг друга. Первые игроки получают по «снежку». По свистку передают снежок из рук в руки вдоль шеренги. Последний ребенок в шеренге, когда «снежок» окажется у него в руках, поднимает его вверх. Игра повторяется, только «снежок» передают в обратную сторону. ***Указание***: действовать нужно только по сигналу, последний ребенок в шеренге поднимает руку со «снежком» вверх. ***Усложнение:*** передавать «снежок» туда и сразу обратно. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** переброска мячей друг другу (расстояние между шеренгами 3 м.). Выполняется 10-12 раз подряд. ***б)*** ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.

	в) равновесие – ходьба на носках, между кубиками (расстояние 0,5 м), руки на пояс.
Четвёртая неделя - с 25 по29 января	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза); ***б)*** равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ***в)*** прыжки через короткую скакалку различными способами. **Подвижная игра «Волк во рву»** **Ход игры.** Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80-100см одна от другой - это ров. С двух краев площадки на расстоянии одного - двух шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз. Все «козы», располагаются в одном из домов. «Волк», становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву!», «козы» бегут на противоположную сторону площадки *(в другой дом),* перепрыгивая через ров, а «волк» в это время старается поймать *(коснуться).* Пойманных, он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит «волк во рву!», козы перебегают на другую сторону, переплывая через ров. После установленного числа перебежек *(3-4),* все пойманные «козы» вращаются в свой дом, и выбирается другой «волк» *(но не из числа пойманных коз)*. Игра повторяется. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** ползание на четвереньках между кубиками, набивными мячами, разложенными по двум сторонам зала (расстояние между предметами 1 м); ***б)*** равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется 2 раза. ***в)*** прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы