

Домашние задания на январь месяц для старшей группы

Неделя	Задания
Вторая неделя - с 11 января по 15 января	Занятие №1 2. Основные виды движений: а) прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз; б) проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; в) броски мяча вверх. 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. <u>Он произносит:</u> Я Мороз - Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? <i>Играющие хором отвечают:</i> 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: а) прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз; б) переползание через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке; в) перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.
Третья неделя –	Занятие №1

с 18 по 22 января	2. Основные виды движений: <i>а)</i> перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. <i>б)</i> пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; <i>в)</i> ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на снегу» Цель: развивать сообразительность; упражнять в прыжках; Формировать навыки двигательной активности, совмещая виды деятельности: двигательную, познавательно – исследовательскую, коммуникативную, с учётом безопасности жизнедеятельности. Ход игры: Выбрав водящего, дети бегут по территории участка. Когда подбегает водящий, они должны быстро запрыгнуть на возвышенность: скамейку, постройку и др. До кого дотронется водящий, тот выбывает из игры. Занятие №2 2. Основные виды движений: <i>а)</i> перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; <i>б)</i> пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. <i>в)</i> ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
Четвёртая неделя - с 25 по 29 января	Занятие №1 2. Основные виды движений: <i>а)</i> лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза); <i>б)</i> ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза); <i>в)</i> прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). <i>г)</i> ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Коршун и наседка» В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распустив крылья (<i>вытянув руки в стороны</i>), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за

движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего. Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно (*при наличии достаточного места*) двумя группами.

Правила игры: наседка не должна хватать коршуна руками, она может только преграждать ему путь; коршун вылетает из гнезда только после сигнала взрослого; во время ловли цыпленка коршун не должен хватать наседку за руки.

Занятие №2

2. Основные виды движений:

- а)** лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);
- б)** ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза);
- в)** прыжки через шнуры на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2-3 раза);
- г)** ведение мяча до обозначенного места.