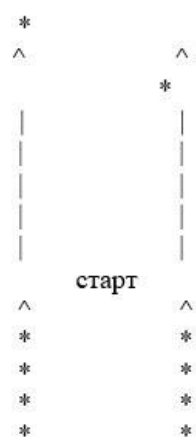
Домашние задания на ноябрь месяц для подготовительной группы

Неделя	Задания
Первая неделя – со 2 по 6 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате; ***б)*** прыжки на двух ногах через шнуры через 6-8 шт. без паузы; ***в)*** эстафета с мячом «Мяч водящему». **Подвижная игра «Догони свою пару»** **Цель:** Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости. **Описание:** Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. **Варианты:** Запятнать свою пару мячом. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову; ***б)*** прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно; ***в)*** «попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант
Вторая неделя – с 9 по 13 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд; ***б)*** ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; ***в)*** броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). **III часть. Подвижная игра «Автомобили»** **Цель:** упражнять детей действовать по двум цветовым сигналам,

	выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала. **Ход игры:** Каждый играющий получает руль *(картонный или фанерный).* По сигналу воспитателя *(поднят зеленый флажок)* дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. На поднятый флажок красного цвета - «автомобили» останавливаются. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд; ***б)*** ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг); ***в)*** передача мяча в шеренгах.
Третья неделя - с 16 по 20 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между кубиками «змейкой» дол линии финиша; ***б)*** лазанье под дугу – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь его верхнего края. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от дуги); ***в)*** равновесие – ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. **Подвижная игра «Не упади»** **Цель:** учить пробегать по гимнастической скамейке: сохраняя равновесие, закреплять ловкость, быстроту бега. **Оборудование:** 4 ориентира, 2 гимнастические скамейки.

Деятельность педагога		Деятельность детей
Объяснение, ход игры	Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются ориентирами. На против каждой команды стоит гимнастическая скамейка длиной 3 метра. По сигналу первые игроки команд подбегают к скамейке, пробегают по ней, оббегают ориентир. Бегут, передают эстафету хлопком следующему участнику и встают в конец команды. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. ***Примечание:*** Соблюдать правила эстафеты, дисциплину в команде.	

	Занятие №2 ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; ***б)*** ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться. Потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой; ***в)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
Четвёртая неделя – с 23 по 27 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали); ***б)*** прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола; ***в)*** ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше; ***г)*** бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. **Подвижная игра «Догонялки»** Цель: развивать двигательное умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, соблюдать правила игры. Описание: играющие строятся около воспитателя. Воспитатель назначает догонялку (первое время роль догонялки воспитатель берет на себя, затем назначает из числа более активных детей). Все вместе дети говорят слова: Мы веселые ребята Любим бегать и играть Ну, попробуй (имя ребенка) нас догнать! После слов, дети разбегаются врассыпную, догонялка догоняет, задевая их рукой. Пойманный, выходит из игры. Вариант: 2-3 догонялки. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз; ***б)*** равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову; ***в)*** забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).