Домашние задания на ноябрь месяц для старшей группы

Неделя	Задания
Первая неделя – со 2 по 6 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной; ***б)*** прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза. ***в)*** переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м. **Подвижная игра «Пожарные на учении»** **Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость. **Ход игры:** дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза); ***б)*** прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3 раза); ***в)*** перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.
Вторая неделя – с 9 по 13 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза. ***б)*** переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват с боков), повторить 2-3 раза;

	в) ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза. **Подвижная игра «Не оставайся на полу»** Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу *(площадке).* Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы *(скамейки, кубы, и т. д.).* Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза; ***б)*** ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); ***в)*** ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см), повторить 2 раза.
Третья неделя - с 16 по 20 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза; ***б)*** пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза; ***в)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза. **Подвижная игра «Цветные автомобили»** **Описание игры:** Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они - автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Взрослый стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Взрослый поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении), на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда взрослый опустит флажок, дети останавливаются и направляются каждый в свой гараж. Затем взрослый поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Взрослый может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все автомобили выезжают из своих гаражей. Если дети не видят, что флажок опущен, взрослый может подсказать: «Автомобили (*называет цвет)* остановились». Можно вообще заменить цветной сигнал словесным *(например: «Выезжают синие автомобили», «Синие*

	автомобили возвращаются домой»). **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза; ***б)*** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза; ***в)*** ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.
Четвёртая неделя – с 23 по 27 ноября	**Занятие №1** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз; ***б)*** равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза; ***в)*** прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза. **Подвижная игра «Пожарные на учении»** **Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость. **Ход игры:** дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя - удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали. **Занятие №2** ***2. Основные виды движений:*** ***а)*** подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); ***б)*** прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой); ***в)*** ходьба между предметами на носках, руки за головой.