

## Домашние задания на октябрь месяц для старшей группы

Неделя	Задания
<p><b>Первая неделя – с 5 по 9 октября</b></p>	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а)</i> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза);</p> <p><i>б)</i> прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза;</p> <p><i>в)</i> броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).</p> <p><b>Подвижная игра «Кто первый?»</b></p> <p>Играющие выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки, на другой – ставится флажок, обозначающий конец дистанции. По сигналу участники начинают бег наперегонки. Кто пробежит это расстояние первым, тот считается победителем.</p> <p><b>Правила игры.</b> Расстояние с одного конца площадки до другого должно быть не более 30 м. Сигналом может служить слово, взмах флажка, хлопок. При беге нельзя толкать товарищей.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а)</i> ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза;</p> <p><i>б)</i> прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза;</p> <p><i>в)</i> передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10-12 раз).</p>
<p><b>Вторая неделя – с 12 по 16 октября</b></p>	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а)</i> прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз);</p> <p><i>б)</i> броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз);</p> <p><i>в)</i> ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</b></p> <p>Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка</p>

	<p>старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а)</i> прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз);</p> <p><i>б)</i> перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м);</p> <p><i>в)</i> ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>
<p><b>Третья неделя – с 19 по 23 октября</b></p>	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а)</i> метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (405 раз);</p> <p><i>б)</i> лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза);</p> <p><i>в)</i> равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Домики»</b></p> <p>На полу разложены маленькие обручи (<i>домики для детей</i>) на один меньше, чем ребятшек. Все дети, взявшись за руки, идут по кругу и проговаривают слова:</p> <p>Дети идут по кругу  Я иду по кругу,  Дом ищу себе и другу.  Быстро, быстро я иду,  Домик наш сейчас найду.</p> <p>После этих слов, воспитатель говорит «Домой!». Все дети бегут и занимают домики (<i>обручи</i>). Кому не досталось домика, садится на скамейку. Игра продолжается. Обручи можно убирать по несколько штук. Тот, кто занял оставшийся один домик, тот и победил. Затем игра начинается заново.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а)</i> метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз);</p> <p><i>б)</i> ползание на четвереньках между кубиками, поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза;</p>

	<p><i>в</i>) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p>
<p><b>Четвёртая неделя – С 26 по 30 октября</b></p>	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а</i>) ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза);</p> <p><i>б</i>) ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через кубик и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p><i>в</i>) прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см, с трёх шагов (4-5 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки с домами»</b></p> <p><b>Цель:</b> совершенствовать умение быстро бегать, развивать ловкость, внимание.</p> <p><b>Содержание:</b> Выбирается ловишка. Он становится в центр площадки. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. От ловишки можно спастись в домике (вставая на скамейку, в обруч). Когда поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.</p> <p>Игра повторяется 4-5 раз.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>2. Основные виды движений:</b></p> <p><i>а</i>) ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку);</p> <p><i>б</i>) ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову);</p> <p><i>в</i>) прыжки на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза.</p>