

Домашние задания на май месяц

Четвёртая неделя - с 25 по 29 мая

Занятие №1

Основные виды движений:

- а)* лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке (четвёртая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы.
- б)* равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (руки за головой или на пояс);
- в)* прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).

Подвижная игра «Обыкновенные жмурки»

Одному из играющих - жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например: «Кот, кот, на чем стоишь?» - «На квашне» . - «Что в квашне?» - «Квас». - «Лови мышей, а не нас». После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила

1. Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»
2. Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него.
3. Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать очень далеко.
4. Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках.
5. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Указания к проведению игры

Игру можно проводить как в комнате, так и на участке. Граница игровой площадки должна быть точно определена, и выходить за нее участники игры не должны. Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом «Огонь!».

Дети должны бегать неслышно около жмурки. Смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и так же неслышно убежать; могут за спиной у жмурки произнести короткое слово: «Ку-ку!», «А-у!»

Занятие №2

Основные виды движений:

- а)*** ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи» (2 раза);
- б)*** прыжки между набивными мячами на правой и левой ноге (2-3 раза);
- в)*** равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики, боком приставным шагом, с мешочком на голове (кубики расставлены на расстоянии двух шагов ребёнка).