

Домашние задания на апрель месяц

Пятая неделя апреля - с 20 по 30 апреля

Занятие №1

Основные виды движений:

- а)* лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек;
- б)* прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м);
- в)* равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.

Подвижная игра «Горелки»

https://vk.com/video-156811093_456239114

Цель. Упражнять в умении быстро бегать. Воспитывать выдержку. Продолжать учить взаимодействовать с товарищами.

Ход игры: Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, он остается в той же роли.

Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2-3 раза.

Число играющих не должно превышать 15-17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения.

Занятие №2

Основные виды движений:

- а)*** лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза;
- б)*** прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд (расстояние 3-4 м), 2-3 раза;
- в)*** ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.