Домашние задания на май месяц

Четвёртая неделя - с 25 по 29 мая

Занятие №1

Основные виды движений:

а) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза);

б) равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трёх шагов ребёнка, руки на пояс (2-3 раза);

в) прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).

Подвижная игра «Караси и щука»

Цель. Упражнять детей в беге.

Правила игры. Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный педагогом, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие – караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «щука» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

Занятие №2

Основные виды движений:

а) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза);

б) ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см);

в) прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.