**Рекомендации по повышению уровня физического развития детей**

**2-3 лет**

***Декабрь (1-4 неделя)***

***Развивающие задачи***

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться по одному, в шеренгу, в круг, находить своё место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать равновесие, умение ползать, быстроту, выносливость, ловкость, умение реагировать на сигнал.

***Образовательные задачи***

Обучать умениям метать вдаль правой и левой рукой, бросать мяч вперёд разными способами прыгать в длину с места на двух ногах, лазать по гимнастической стенке разными способами.

Упражнять в движении в колонне по одному, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке.

***Основные виды движений***

Ходьба с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот.

Ходьба по наклонной доске. Ходьба по прямой дорожке шириной 20 см с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).

Бег с изменением темпа. Кружение в медленном темпе.

Прыжки в длину с места на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.

Лазанье по гимнастической лесенке, ползание на ладонях и коленях с заданием.

Бросание и ловля мяча. Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы, от груди.

Катание мяча одной рукой, метание мяча вдаль правой и левой рукой.

***Январь (1-4 неделя)***

***Развивающие задачи***

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться по одному, в шеренгу, в круг, находить своё место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать равновесие, умение ползать.

***Образовательные задачи***

Обучать умениям катать мяч друг другу, лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места и в глубину, бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.

Упражнять в метании мяча правой и левой рукой.

Способствовать развитию чувства равновесия.

Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе.

***Основные виды движений***

Ходьба с переходом на бег и наоборот. Ходьба врассыпную.

Ходьба по наклонной доске. Ходьба по гимнастической скамейке (в конце скамейки спрыгнуть – прыжок в глубину.

Бег с изменением темпа. Бег в колонне по одному.

Прыжки в длину с места на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.

Лазанье по гимнастической лесенке, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с заданием.

Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Бросание и ловля мяча. Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы, от груди.

Катание мяча друг другу. Катание мяча в ворота.

***Февраль (1-4 неделя)***

***Развивающие задачи***

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться по одному, в шеренгу, в круг, находить своё место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать равновесие, умение ползать.

***Образовательные задачи***

Закреплять умение катать мяч в цель. Совершенствовать метание вдаль из-за головы.

Упражнять в ползании, в прыжках в длину с места, в ходьбе по гимнастической скамейке, в бросании и ловле мяча.

Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умения дружно играть.

Совершенствовать умения подпрыгивать, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё.

***Основные виды движений***

Ходьба с переходом на бег и наоборот. Ходьба врассыпную.

Ходьба по наклонной доске. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, руки в стороны.

Прыжки в длину с места на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.

Лазанье по гимнастической лесенке, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с заданием.

Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Бросание и ловля мяча. Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы, от груди. Бросание мяча педагогу и ловля мяча.

Катание мяча друг другу. Катание мяча в ворота.