**Рекомендации по повышению уровня физического развития детей**

**3-4 лет**

***Декабрь***

***Оздоровительные задачи***

***1 неделя***

Обучать прокатыванию мяча двумя руками.

Развивать внимание.

***2 неделя***

Обучать подлезанию под дугу.

Развивать ловкость.

***3 неделя***

Обучать бросанию мяча двумя руками об пол и ловле его двумя руками.

Развивать воображение.

***4 неделя***

Обучать спрыгиванию с высоты.

Развивать воображение.

***Основные виды движений***

Подлезание под дугу, под несколько подряд расположенных дуг.

Бросание мяча об пол двумя руками и ловля его стоя на месте. Прокатывание мяча с целью сбить кеглю.

Спрыгивание с высоты со скамейки (Н=15 см).

Построение в колонну с перестроением врассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот.

Ходьба в колонне друг за другом «змейкой», по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке.

Бег в колонне друг за другом «змейкой», по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу.

***Январь***

***Оздоровительные задачи***

***1 неделя***

Обучать ползанию по доске с опорой на ладони и колени.

Развивать физическое качество «ловкость», внимание, ориентацию в пространстве.

***2 неделя***

Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.

Развивать внимание.

***3 неделя***

Обучать катанию мяча друг другу.

Развивать физические качества.

***4 неделя***

Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.

Развивать физическое качество «ловкость».

***Основные виды движений***

Ползание по доске с опорой на ладони и колени.

Катание мяча друг другу.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижение вперёд между предметами.

Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам. Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир).

Ходьба в колонне с заданием, шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием.

Бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа.

***Февраль***

***Оздоровительные задачи***

***1 неделя***

Обучать ходьбе переменным шагом.

Развивать координацию движений.

***2 неделя***

Обучать бросанию мяча через шнур.

Развивать координацию движений, ловкость и глазомер.

***3 неделя***

Обучать прыжкам с высоты (30-35 см) и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

***4 неделя***

Упражнять в умении группироваться при подлезании под дугу.

Развивать координацию движений, ловкость.

***Основные виды движений***

Лазание под дугу в группировке.

Бросание мяча через шнур.

Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч. Прыжки с высоты (30-35 см) и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот.

Ходьба в колонне «змейкой», переменным шагом, по гимнастической скамейке.

Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу.