**Рекомендации по повышению уровня физического развития детей**

**5-6 лет**

***Сентябрь***

***Оздоровительные задачи***

Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

***Образовательные задачи***

Обеспечить освоение упражнений и их составных элементов.

Обогащать запас двигательных навыков и умений за счёт разучивания спортивных упражнений и игр.

Формировать представление о своём теле, о способах сохранения здоровья.

Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.

Содействовать развитию общей и физической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

***Основные виды движений***

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

Подбрасывание большого мяча, катание обруча по прямой.

Прыжки на двух ногах, прыжки через короткую скакалку.

Ходьба: перекатом с пятки на носок, по узкой рейке (ленте), на наружных сторонах стоп, обычная ходьба. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу, бег змейкой, бег парами, бег на носках, бег с высоким подниманием колена, боковой галоп (правым, левым боком).

Построение в колонну по одному, построение в круг, в шеренгу. повороты направо, налево, кругом по команде.

***Октябрь***

***Оздоровительные задачи***

Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

***Образовательные задачи***

Обеспечить освоение упражнений и их составных элементов.

Обогащать запас двигательных навыков и умений за счёт разучивания спортивных упражнений и игр.

Формировать представление о своём теле, о способах сохранения здоровья.

Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.

Содействовать развитию общей и физической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

***Основные виды движений***

Ползание на животе с подтягиванием руками, подлезание под дугу, пролезание в обруч боком, лазание по гимнастической стенке.

Ловля мяча двумя руками, ведение мяча, метание мешочков.

Прыжки на двух ногах, прыжки через короткую скакалку.

Ходьба: перекатом с пятки на носок, по узкой рейке (ленте), на наружных сторонах стоп, обычная ходьба. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу, бег змейкой, бег парами, бег на носках, бег с высоким подниманием колена, боковой галоп (правым, левым боком).

Построение в колонну по одному, по двое, по трое. Повороты на месте: направо, налево, кругом по команде.

***Ноябрь***

***Оздоровительные задачи***

Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

***Образовательные задачи***

Обеспечить освоение упражнений и их составных элементов.

Обогащать запас двигательных навыков и умений за счёт разучивания спортивных упражнений и игр.

Формировать представление о своём теле, о способах сохранения здоровья.

Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их.

Содействовать развитию общей и физической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

***Основные виды движений***

Ползание по гимнастической скамейке, равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.

Ведение мяча между предметами, перебрасывание мяча двумя руками.

Прыжки на двух ногах, прыжки на правой и левой ноге.

Ходьба: перекатом с пятки на носок, по узкой рейке (ленте), на наружных сторонах стоп, обычная ходьба. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу, бег змейкой, бег парами, бег на носках, бег с высоким подниманием колена, боковой галоп (правым, левым боком).

Перестроение в колонну по двое и по трое. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты на месте: направо, налево, кругом по команде.