**Рекомендации по повышению уровня физического развития детей**

**6-7 лет**

***Сентябрь***

***Оздоровительные задачи***

Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей.

Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций).

Развивать все группы мышц, укреплять дыхательную мускулатуру.

***Образовательные задачи***

Формировать двигательные навыки, навыки гигиены.

Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений.

Формировать навык правильной осанки (умение сохранять правильное положение тела).

Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома.

***Основные виды движений***

Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

Перебрасывание мяча друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, перебрасывание мяча через шнур, подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками, бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками.

Прыжки через шнур, прыжки с доставанием до предмета, прыжки на правой и левой ноге через шнур.

Равновесие – ходьба по прямой (доске, линии), приставляя пятку к носку, бег и ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба на носках с высоким подниманием колен, бег по извилистой дорожке со сменой направления.

Построения и перестроения: построение в шеренгу, строевые команды «Равняйсь! Смирно! Вольно!», повороты на месте по команде «Напра-во! Нале-во! Кругом!»

***Октябрь***

***Оздоровительные задачи***

Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей.

Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций).

Развивать все группы мышц, укреплять дыхательную мускулатуру.

***Образовательные задачи***

Формировать двигательные навыки, навыки гигиены.

Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений.

Формировать навык правильной осанки (умение сохранять правильное положение тела).

Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома.

***Основные виды движений***

Пролезание в обруч прямо и боком, ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Бросание малого мяча вверх и ловля двумя руками, отбивание мяча на месте и ведение мяча, забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками, ведение мяча по прямой между предметами, перебрасывание друг другу малого мяча.

Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах, прыжки с высоты (40 см), прыжки через короткую скакалку, прыжки на правой и левой ноге между предметами.

Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу, ходьба на носках (руки за головой), ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин.), бег по наклонной поверхности вверх и вниз на носочках.

Построения и перестроения: построение в шеренгу, строевые команды «Равняйсь! Смирно! Вольно!», повороты на месте по команде «Напра-во! Нале-во! Кругом!»

***Ноябрь***

***Оздоровительные задачи***

Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей.

Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций).

Развивать все группы мышц, укреплять дыхательную мускулатуру.

***Образовательные задачи***

Формировать двигательные навыки, навыки гигиены.

Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений.

Формировать навык правильной осанки (умение сохранять правильное положение тела).

Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома.

***Основные виды движений***

Лазанье по шведской стенке, ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по канату боком приставным шагом.

Бросание мяча друг другу, броски мяча в баскетбольную корзину, метание мяча в горизонтальную цель, лазание под дугу.

Прыжки в длину с места, прыжки через короткую скакалку.

Ходьба: с высоким подниманием коленей, между предметами змейкой, в чередовании, с выполнением фигур. Бег: врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения и темпа, в чередовании с выполнением фигур, медленный бег (1,5-2 мин.).

Перестроение в колонну по два и по три, перестроение в шеренгу и колонну, повороты направо, налево по команде.