**МАДОУ детский сад № 11 г.Павлово**

**Рекомендации для родителей (законных представителей)**

**по физическому развитию**

 **Средняя группа**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о  значении частей тела и  органов чувств для жизни и здоровья человека (*руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат*). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о  важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с  понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и  состоянием организма, самочувствием («*Я  чищу зубы  — значит, они у  меня будут крепкими и  здоровыми», «Я  промочил ноги на  улице, и у меня начался насморк»*). Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

**Физическая культура**

***Физкультурные занятия и упражнения.*** Формировать правильную осанку. Закреплять и  развивать умение ходить и  бегать с  согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со  взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (*не прижимая к груди*). Во  всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.

***Спортивные и подвижные игры.*** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на  лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и  инициативность в  организации знакомых игр. Развивать в  играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в  подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.