**МАДОУ детский сад № 11 г.Павлово**

**Рекомендации для родителей (законных представителей)**

**по физическому развитию**

**Подготовительная к школе группа**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** Расширять представления детей о  рациональном питании (*объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим*). Формировать представления о  значении двигательной активности в  жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о  роли солнечного света, воздуха и  воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Физическая культура**

***Физкультурные занятия и упражнения.*** Формировать потребность в  ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и  ориентировку в  пространстве.

***Спортивные и подвижные игры.*** Поддерживать интерес к  физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (*городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).*