**МАДОУ детский сад № 11 г.Павлово**

**Рекомендации для родителей (законных представителей)**

**по физическому развитию**

**Старшая группа**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** Расширять представления о  составляющих (*важных компонентах*) здорового образа жизни (*правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и  вода — наши лучшие друзья*) и  факторах, разрушающих здоровье. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (*заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения*). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Физическая культура**

***Физкультурные занятия и упражнения.*** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и  бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на  мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать убирать физкультурный инвентарь на место.

***Спортивные и подвижные игры.*** Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить кататься на  двухколесном велосипеде, кататься на  самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у  детей стремление участвовать в  играх с  элементами соревнования, играх-эстафетах.