



**Рекомендации для родителей (законных представителей)  
по физическому развитию**

**Младшая группа ( 3-4 года)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Учить различать и называть органы чувств (*глаза, рот, нос, уши*), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (*овощи, фрукты, молочные продукты и пр.*) и вредной для здоровья человека пище (*сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.*). Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (*не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.*); полноценного сна (*во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.*). Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Физическая культура**

***Физкультурные занятия и упражнения.*** Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках, в метании. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

***Спортивные и подвижные игры.*** Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на трехколесном велосипеде (*самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него*). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.