**Перечень рекомендаций по физическому воспитанию**

**(II младшая группа)**

1. Учить бегать в медленном темпе в течение 50-60 секунд.
2. Учить прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
3. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем, с расстояния 70-100 см.
4. Учить метать правой и левой рукой на дальность от 2,5 до 5 метров.

**Перечень рекомендаций по физическому воспитанию**

**(средняя группа)**

1. Учить бегать на дистанцию 10 метров со скоростью: мальчики– 3,3-2,4 сек., девочки – 3,4-2,6 сек.
2. Учить бегать на дистанцию 30 метров со скоростью: мальчики– 10,5-8,8 сек., девочки – 10,7-8,7 сек.
3. Учить прыгать в длину с места: мальчики – 60-90 см., девочки– 55-93 см.
4. Учить прыгать в высоту с места: мальчики – 14-18 см., девочки– 12-15 см.
5. Учить сохранять статическое равновесие в течение: мальчики – 3,3-5,1 сек., девочки– 5,2-8,1 сек.
6. Учить метать правой и левой рукой:

правая рука: мальчики – 2,5-4,1 м.; девочки – 2,4-3,4 м.

левая рука: мальчики – 2,0-3,4 м.; девочки – 1,8-2,8 м.

**Перечень рекомендаций по физическому воспитанию**

**(старшая группа)**

1. Учить бегать на дистанцию 10 метров со скоростью: мальчики– 2,1-2,5 сек., девочки – 2,7-2,2 сек.
2. Учить бегать на дистанцию 30 метров со скоростью: мальчики– 9,2-7,9 сек., девочки – 9,8-8,3 сек.
3. Учить прыгать в длину с места: мальчики – 100-110 см., девочки– 95-104 см.
4. Учить прыгать в высоту с места: мальчики – 20-24 см., девочки– 14-20 см.
5. Учить сохранять статическое равновесие в течение: мальчики – 7,0-11,8 сек., девочки– 9,4-14,2 сек.
6. Учить метать правой и левой рукой:

правая рука: мальчики – 3,9-5,7 м.; девочки – 3,0-4,4 м.

левая рука: мальчики – 2,4-4,2 м.; девочки – 2,5-3,5 м.

**Перечень рекомендаций по физическому воспитанию**

**(подготовительная к школе группа)**

1. Учить бегать на дистанцию 10 метров со скоростью: мальчики– 2,2-2,0 сек., девочки – 2,4-2,2 сек.
2. Учить бегать на дистанцию 30 метров со скоростью: мальчики– 7,8-7,0 сек., девочки – 7,8-7,5 сек.
3. Учить прыгать в длину с места: мальчики – 116-123 см., девочки– 111-123 см.
4. Учить прыгать в высоту с места: мальчики – 22-25 см., девочки– 20-24 см.
5. Учить сохранять статическое равновесие в течение: мальчики – 40-60 сек., девочки– 50-60 сек.
6. Учить метать правой и левой рукой:

правая рука: мальчики – 6,7-7,5 м.; девочки – 4,0-4,6 м.

левая рука: мальчики – 5,8-6,0 м.; девочки – 4,0-4,4 м.