

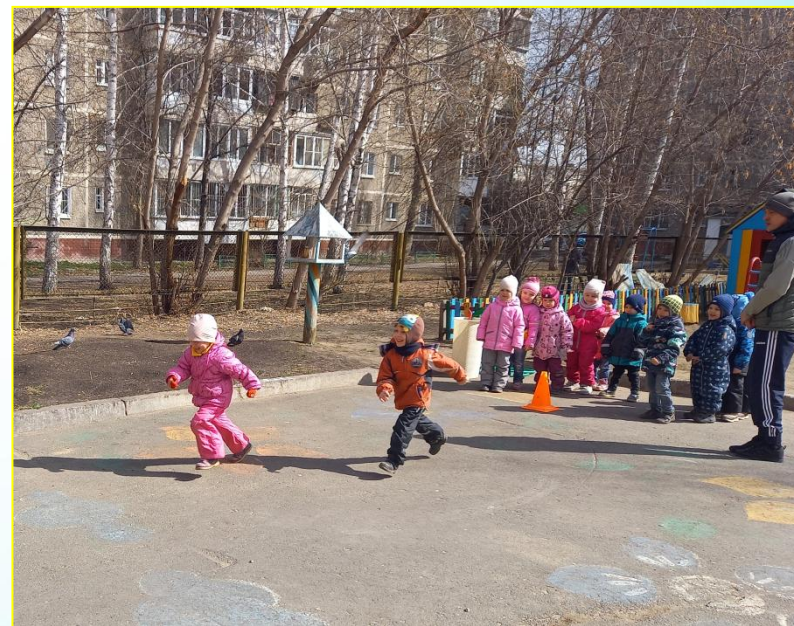
## Физкультура на улице – это здоровье и хорошее настроение!

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет.



*Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад.  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!*





*Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна  
Наши дети физкультуру  
просто обожают  
Силу, дух, мускулатуру  
в играх укрепляют!*



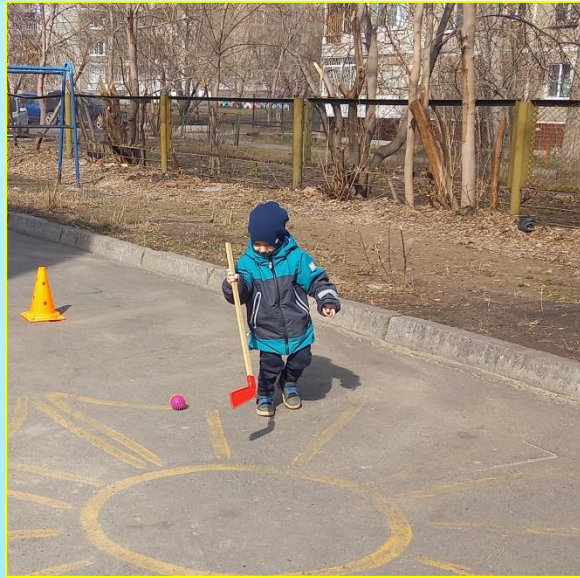




Подвижная игра,  
проводимая на улице  
это один из любимых  
видов деятельности  
детей







Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Эмоциональный подъем и радость - результат подвижной игры.







*И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье  
Бег полезен и игра  
Занимайся, детвора!*







Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их воздействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, интеллектуальных и моральных качеств.

**Спорт – помощник, спорт – здоровье,  
Спорт – игра, спорт – физкультура!**

## Особенности физического развития в 4 года

Ребенок 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет: прыгать, бегать и кувыркаться . Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках. Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками. Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ему ещё сложно. Строить объекты из 10 и более блоков. Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Ребенок в 4 года уверенно бегаёт, редко падает. Играя в «догонялки», он может изворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.