

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.