

Занятия на открытом воздухе, организация занятий

Подготовила студентка

ОБ-НА-11

Волкова Диана

Содержание

- 1. Введение
- 2. Основные формы занятий физкультуры
- 3. Методика и организация занятий физкультуры на воздухе
- 4. Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе
- 5. Требования к выбору одежды и обуви для занятий физическими упражнениями на открытом воздухе
- 6. Упражнения

Введение

- Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.
- Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.
- Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений.



Введение

- Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).
- При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

Основные формы занятий физкультуры

- Физическое воспитание человека осуществляется на всем протяжении его сознательной жизненной деятельности в следующих формах: учебные занятия, Учебно-тренировочные, самостоятельные занятия, массовые мероприятия.
- Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в учебных заведениях. Они планируются в учебных планах, их проведение обеспечивается преподавателями физического воспитания на всем протяжении обучения. К этой форме относятся занятия в спортивных секциях различными видами спорта, повышение уровня спортивного мастерства.
- Учебно-тренировочные занятия осуществляются по стабильному расписанию, под руководством тренеров и предусматривают участие занимающихся в спортивно-массовых соревнованиях.

Основные формы занятий физкультурой

- Самостоятельные занятия физической культурой позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физическому воспитанию, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых человека. Самостоятельные занятия проводятся во внеурочное или внерабочее время.
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия предусматривают широкое привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности. Эти мероприятия организуются во внеурочное или внерабочее время, в выходные и праздничные дни, в спортивных и оздоровительных лагерях и т. д.

Методика и организация занятий физкультуры на воздухе

- Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используют как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производят специальный подбор игр. Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20-25 мин в средней группе детского сада до 30-35 мин в старшей группе.
- Во вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводится и после непродолжительной ходьбы осуществляется бег в течение 2-4 мин.

Методика и организация занятий физкультуры на воздухе

- В основной части занятий выполняются общеразвивающие упражнения, после чего проводится небольшая пробежка - от 40 с до 2 мин в зависимости от возраста. После выполнения упражнений и бега организуются игры, которые повторяются 4-5 раз, паузы между ними короткие.
- В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения.



Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе

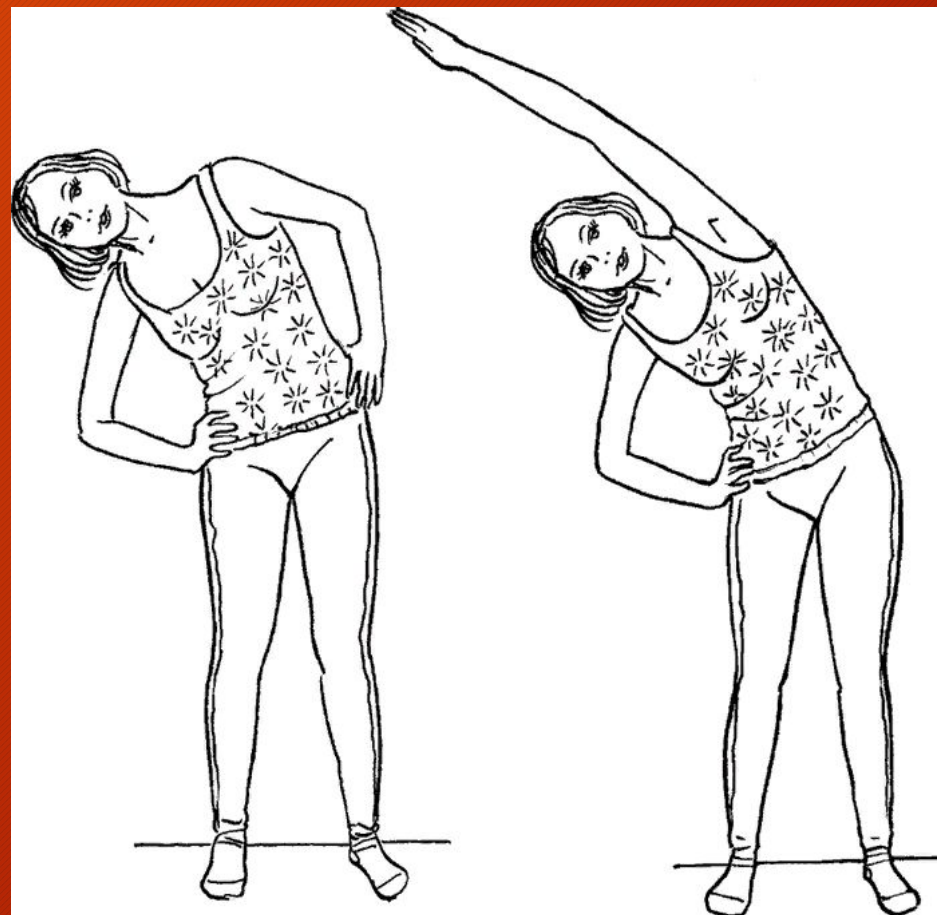
- Для того чтобы занятия проходили успешно и приносили только пользу, необходимо правильно выбрать и подготовить место для них - значит обеспечить безопасность и удобство выполнения физическими упражнениями. Площадки, где можно проводить занятия на воздухе могут быть:
 - - **открытые** (двор; парк; сквер; пришкольные площадки). Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметов, площадках, расположенных вдали от дорог, машин и выгула домашних животных.
 - - **спортивные** (спортивный стадион; специальная спортивная площадка, оборудованная спортивным инвентарем, гимнастическая площадка, спортивно-развивающая площадка, открытая тренажёрная площадка, полоса препятствий).

Требования к выбору одежды и обуви для занятий физическими упражнениями на открытом воздухе

- Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе летом должна быть следующей: трусы и майки, на ногах - кроссовки или полукеды. В холодный период года ($+3^{\circ}\text{C}$, $- 6^{\circ}\text{C}$) - спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды (в сырую и холодную ветреную погоду - варежки).
- В зимний период ($- 6 - 11^{\circ}\text{C}$) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет.
- В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до $- 12 - 15^{\circ}\text{C}$ надеваются дополнительно шерстяная кофта и реитузы, поверх спортивного костюма - куртка из не продуваемой ткани

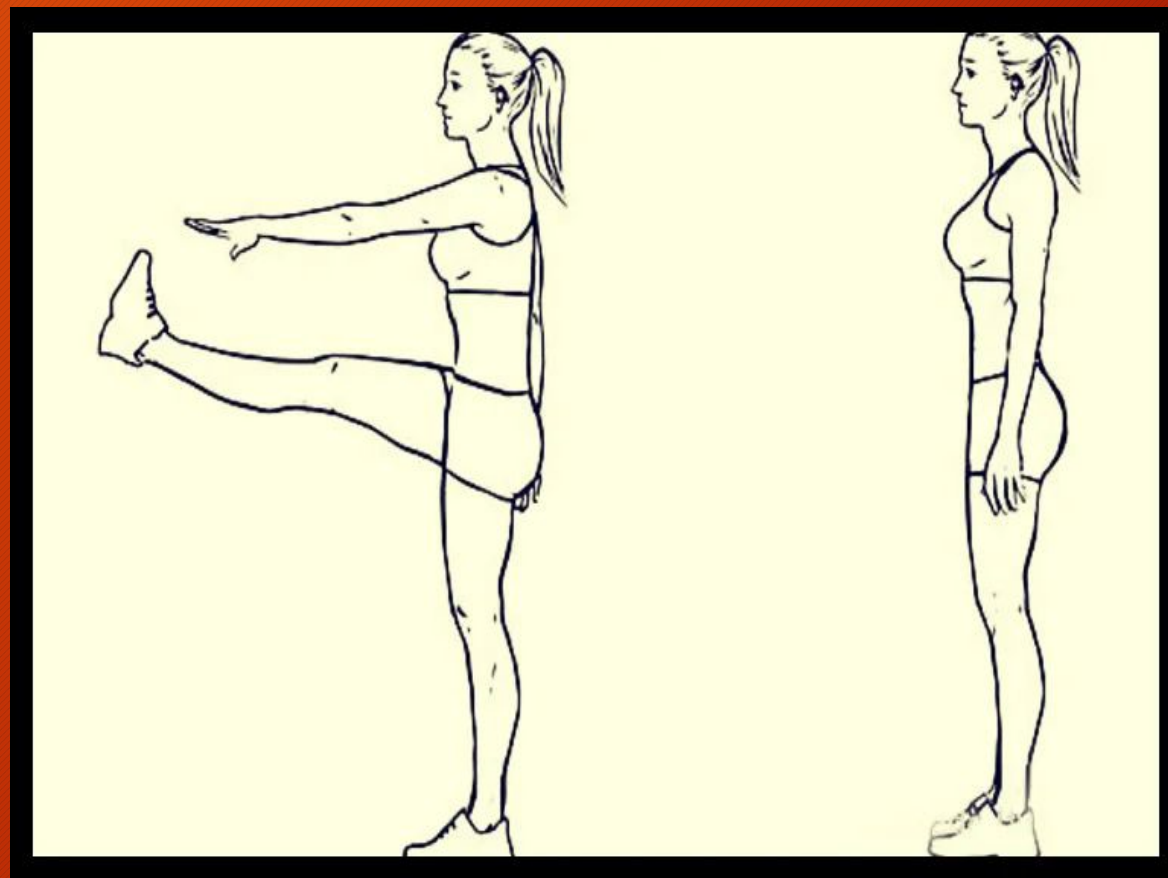
Упражнения

- 1. Основную нагрузку наклоны туловища в стороны дают на наружные косые мышцы живота. Если они хорошо проработаны, то позволяют получить красивые изгибы силуэта. Дополнительно задействуется прямая мышца живота, внутренние косые мышцы, а также стабилизаторы. Также такие боковые наклоны создают нагрузку на поясничный отдел позвоночника, поэтому важность правильной техники очень велика.



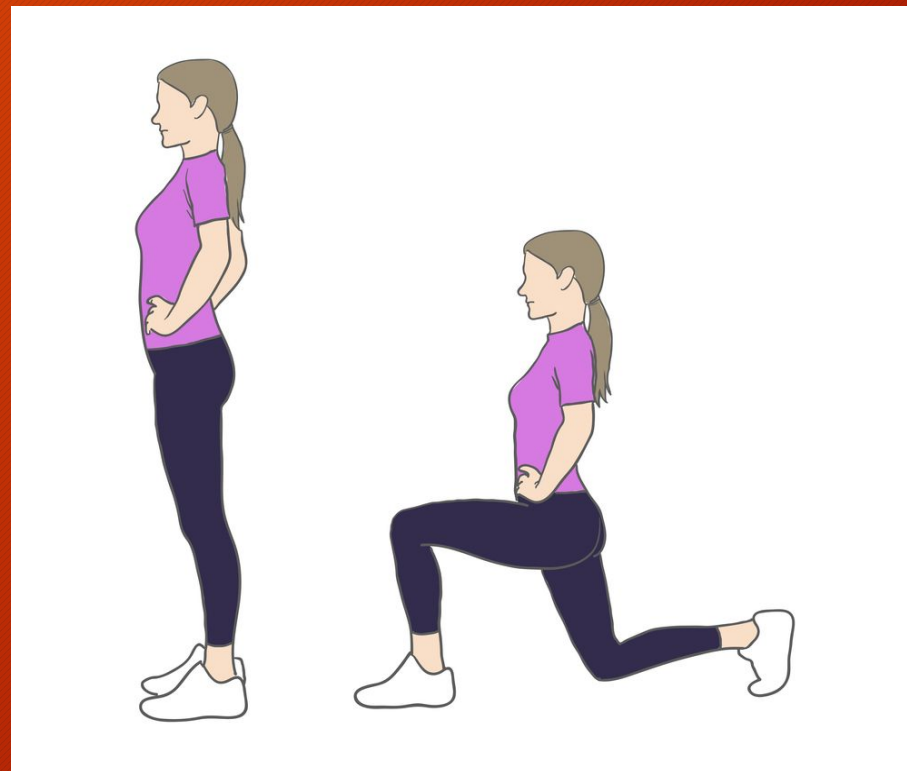
Упражнения

- 2. Махи ногами вперед и назад, из стороны в сторону, сделайте оба примерно по 10-15 раз для каждой ноги. Для более хорошего баланса можно на что-нибудь опереться рукой.
- Базовое упражнение вовлечет в работу много мышц, сожжет энергию, даст им приличную нагрузку, а изолированное упражнение (отведения ног) доведет работу до конца - прицельно добьет сложную область ягодиц.



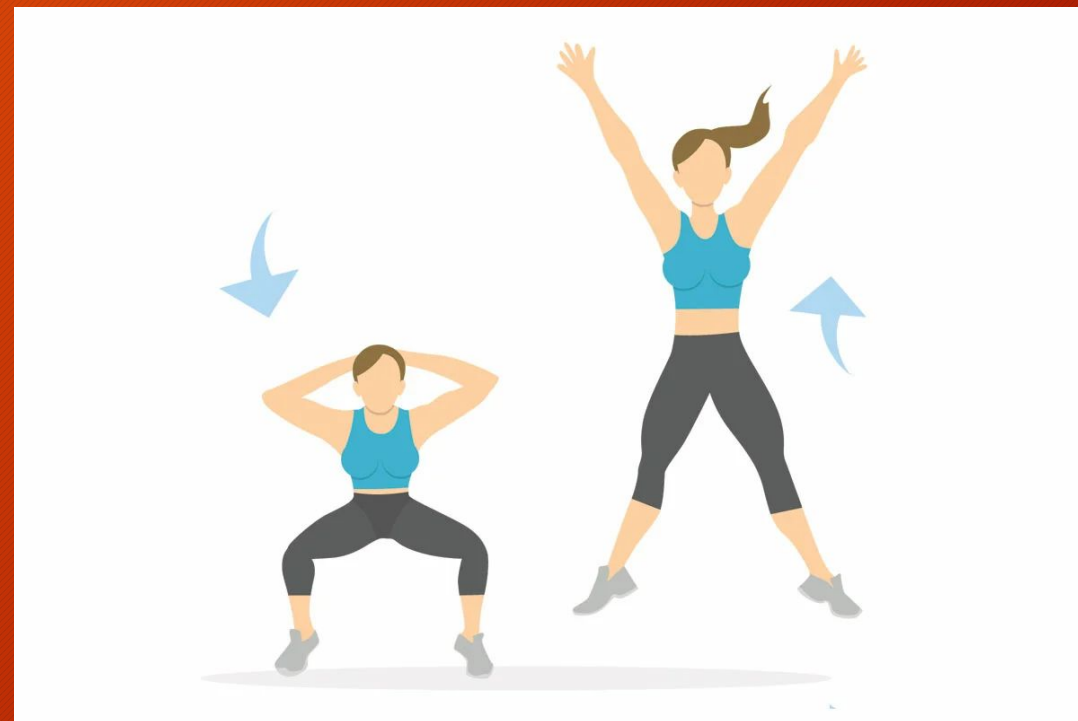
Упражнения

- 3. Выпады вперед. При выполнении выпадов в основном задействованы два сустава: коленный и тазобедренный. Основная нагрузка ложится на мышцы ягодиц. Однако стоит обратить внимание, что при длинном шаге в большей степени нагружаются ягодичные, короткие выпады - на квадрицепсы бедер. Преимуществом выпадов является проработка большого количества мышц при использовании малых весов отягощений



Упражнения

- 4. Приседания с выпрыгиванием — Сперва присядьте назад, затем, напрягая ягодицы, выпрыгните вверх как можно сильнее. Чем шире ноги — тем сложнее. Приседания очень хорошо влияют на развитие мышц всего тела, а особенно ягодиц, задних мышц бедра, квадрицепса или же центра тела. Кроме того, упражнения помогают улучшить физическую кондицию, сжигать больше жира и улучшить диапазон движений в суставах.



Упражнения

- 5. Приседания. Регулярные занятия незаменимы для фигуры. Они убирают «галифе», корректируют линию бедер, моделируют форму ягодиц. Благодаря усиленной капиллярной микроциркуляции, улучшают клеточное питание. Это ведет к сокращению объемов подкожных узелков и выравниванию рельефа, улучшению состояния кожи. Регулярные тренировки защищают от перелома шейки бедра в постклимактерической паузе.

