

"Занятия на открытом воздухе, организация занятий"

ОБ-ПП-11
Самойлова Виктория

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе

- ▶ Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма.
- ▶ Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты, которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.
- ▶ Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Требования к месту и одежде для физкультурных занятий

1) Гигиенические требования к одежде:

предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. Очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу.

Начинать занятия на открытом воздухе следует в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

2) Место.

Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные).

Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Сочетание занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений.

Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.

- ▶ Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение года у детей, посещающих учреждения, не имеется. К занятиям допускаются дети I, II, и III групп здоровья. После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений дети освобождаются на 1 - 2 занятия; дети после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиелонефрита) освобождаются на 3-5 занятий; дети, страдающие хроническими заболеваниями, допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача. Дети, освобожденные от занятия после болезни, вновь поступившие, выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся на спортивной площадке (или на групповой, если там проводятся занятия) и помогают воспитателю - убирают или приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, соблюдением правил в играх и т. д.
- ▶ Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений.
- ▶ Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Данный комплекс упражнений предназначен для занятий как в спортивном зале, так и в домашних условиях. Предложенные упражнения нужно выполнять в комплексе. Упражнения укрепляют и поддерживают мышцы и помогают человеку чувствовать себя здоровым и успешным

▶ 1 упражнение

Исходное положение:
Основная стойка.

Описание упражнения:
Выполнить дыхательные упражнения, поднимая руки через стороны вверх, а затем опуская через стороны вниз.

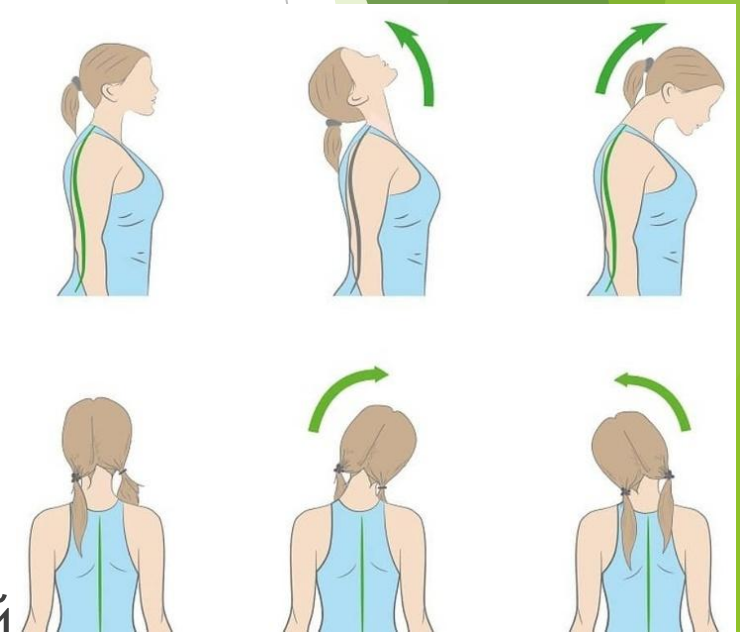
Выполнить 3-4 повторения.

▶ 2 упражнение *Размять шею*

Исходное положение:
Основная стойка.

Описание упражнения: В спокойном темпе, оставляя плечи на месте
1- наклонить голову вправо;
2-наклонить голову влево.

Выполнить 10-15 повторений



▶ 3 упражнение

Продолжаем разминать шею

Исходное положение: Основная стойка.

Описание упражнения: В спокойном темпе, оставляя плечи на месте.

- 1- поворот головы вправо;
- 2- поворот головы влево.

Выполнить 10-15 повторений.



▶ 4 упражнение

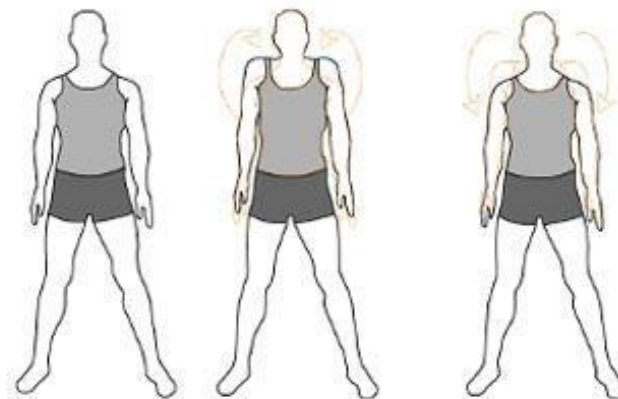
Размять и потянуть спину

Исходное положение: основная стойка.

Описание упражнения:

- 1- поднять плечи максимально вверх;
- 2- исходное положение;
- 3- опустить максимально вниз;
- 4- исходное положение;
- 5- свести плечи вперёд;
- 6- исходное положение;
- 7- отвести назад;
- 8- исходное положение.

Выполнить 10-12 повторений.

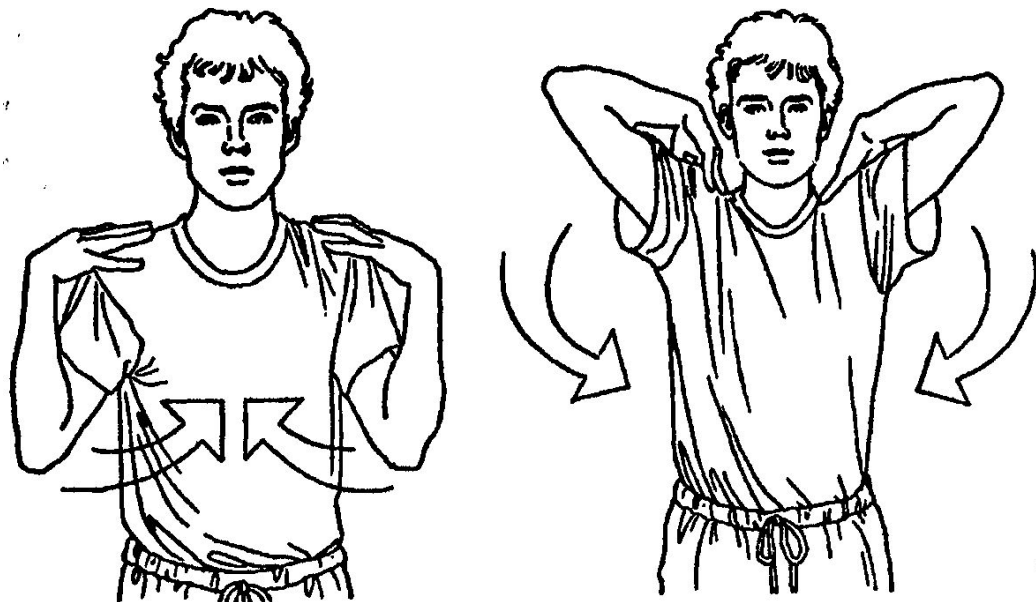


- ▶ 5 упражнение
Размять плечевые суставы

Исходное положение: Основная стойка, кисти положить на плечи.

Описание упражнения:
1-4 вращение вперёд;
5-8 вращение назад.

Выполнить 4-5 повторений.

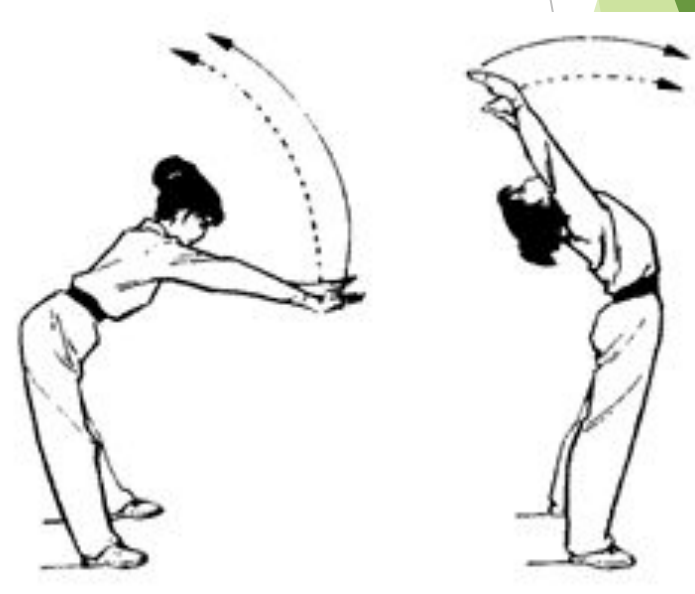


- ▶ 6 упражнение
Размять тазобедренные суставы

Исходное положение: Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Описание упражнения:
1- наклонить корпус вперёд;
2- исходное положение;
3- прогнуться назад;
4- исходное положение.

Выполнить 10-15 повторений.

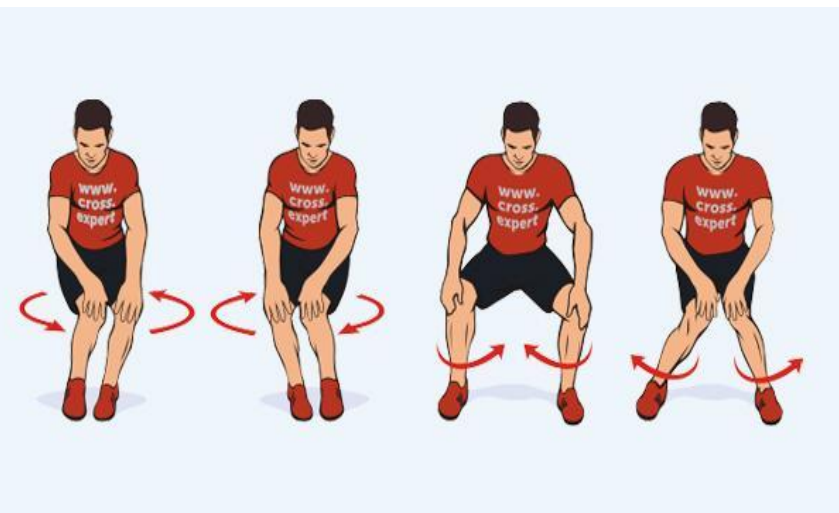


▶ 8 упражнение
Размять коленные суставы

Исходное положение: Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени .

Описание упражнения:
1-4 вращение внутрь;
5-8 вращение наружу.

Выполнить 4-5 повторений.

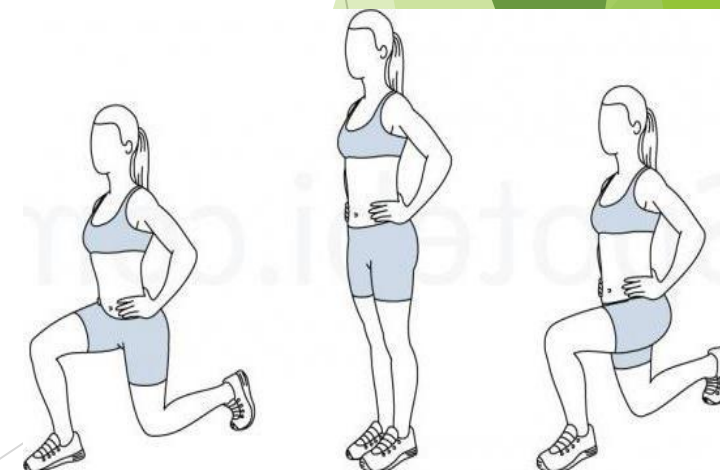
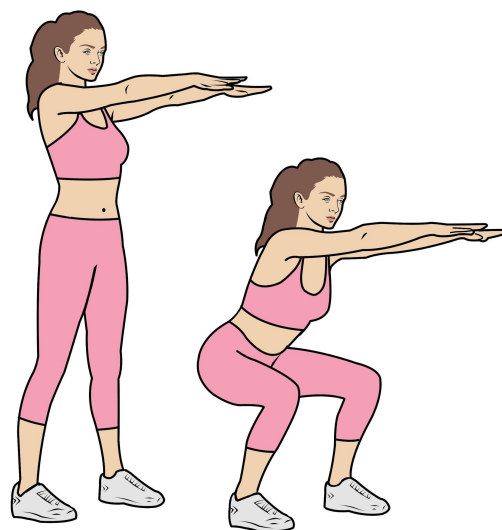


▶ 9 упражнение
Приседания

В этом блоке упражнений для укрепления мышц ног можно выполнить:

1. Приседания. Ноги на ширине плеч, руки за затылок.
Выполнить 20-30 повторений (во время выполнения приседаний пятки не отрывать от пола).

2. Приседания в выпаде. На каждую ногу по 15-20 повторений. Следить за тем, чтобы корпус не наклонялся вперёд, локти в стороны.

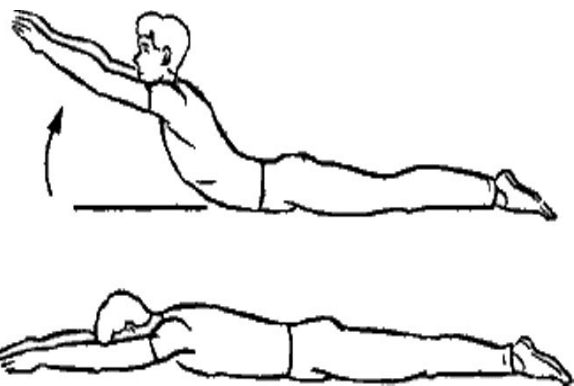


▶ 10 упражнение
«ЛОДОЧКА»

Исходное положение лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги на ширине плеч.

1-оторвать руки и ноги одновременно от пола;
2-3 - удерживать;
4 - исходное положение.

Выполнить 10-15 повторений

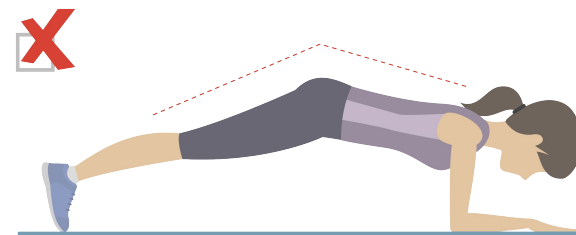
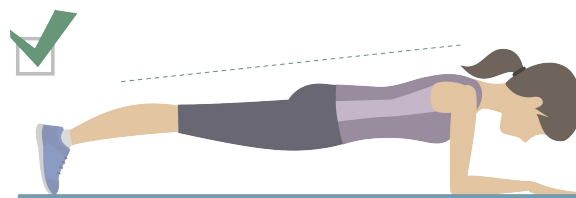


▶ 11 упражнение
«ПЛАНКА»

Принять исходное положение поставить руки на предплечья, ноги упираются на носки. Упражнение выполняется в течение 30 секунд.

Выполнить 2-3 повторения.

Следить, чтобы голова, туловище и ноги располагались в одну линию. Постепенно можно увеличить время до одной минуты.



12 упражнение
«РАСТЯЖКА»

Исходное положение одну ногу согнуть, прижав колено к полу, вторую (вытянутую) увести в сторону, руки в стороны.

1- поднять руку вверх и наклониться к разноимённой вытянутой ноге. Руку тянуть к вытянутой ноге над головой. Вторая рука вперёд на предплечье.

Выполнить 10-15 повторений (см. фото). То же выполнить в другую сторону.