



# **ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

**Лузгинова Елена  
ОБ-НА-11**

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

**Проведение физкультурных занятий** на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Они способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в **занятия подвижных игр**, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях.

**Физкультурные занятия** являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

**Формы физкультурных занятий** на прогулке с детьми дошкольного возраста:

Игровые занятия. Построены на основе народных подвижных игр, игр-эстафет с включением игр-аттракционов и игр на основные виды движения.

Сюжетно-игровые занятия. Такие занятия построены на сюжете сказки или присутствия знакомого героя. Сочетаются с задачами по всем направлениям Образовательной Программы.

Занятия-тренировки. Направлены на обучение спортивным играм и элементам легкой атлетики.

Прогулки-походы.

Это длительная спортивная ходьба по длительному маршруту. Воспитатель рисует несколько маршрутов. Детей знакомят со сторонами света. Протяженность каждого маршрута 4-5 км туда и обратно. Маршрут делится на несколько этапов. Первый – 200-300 м для малышей, 500-600 – для старших дошкольников. Постепенно расстояние увеличивается. Дети доходят до намеченной цели, освоив другой маршрут. Это занятие позволяет укрепить здоровье, увеличить знания по окружающему миру. У детей должно быть все необходимое: питье, игрушки, средства для оказания первой медицинской помощи. Дойдя до намеченной точки, детям дают отдохнуть и расслабиться. Подвижные игры не проводятся.

Самостоятельные занятия. Собственно вся система физкультурных занятий должна быть направлена на то, чтобы дети научились самостоятельно делать гимнастику, разминаться. Поэтому по мере накопления от возраста к возрасту двигательного опыта, таких занятий становится все больше.

**Особенности погодного режима.**

В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха до -15С без ветра. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале. Предельная температура воздуха для занятий на лыжах от 5 до 12 градусов мороза в зависимости от силы ветра.

В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра.

Следует избегать проведение занятия в жаркую погоду при прямых солнечных лучах.

Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.



**Структура занятий традиционна:** вводная, основная и заключительная части.

*Вводная часть* начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится, и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. Во время **занятий** на воздухе необходимо уделять внимание носовому дыханию. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т.п. Выполняются прыжки с продвижением на одной и двух ногах, бег, который заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны. Строевые упражнения

При проведении занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем, чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

*Основная часть* занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Общеразвивающие упражнения объединены в комплексы: в средней группе - в комплексе 5 упражнений, в старшей и подготовительной - 6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет педагогу во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Количество повторов выполнения ОРУ в младшей возрастной группе 4-6 р., в старшей 6-8 раз, в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более одного нового упражнения.

В связи с тем, что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега.

*В заключительной части* снижаем физическую нагрузку, приводим организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подводим итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера. В целях повышения двигательной активности детей в игре средней подвижности, проигравшие выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывы между повторениями 15-20 сек.

Продолжительность занятий 15 мин. в младшей группе детского сада, 20 мин. в средней группе, 25-30 минут в старшем дошкольном возрасте. На занятиях участвует вся группа. Особое внимание требует вновь поступившие в детский сад дети и дети третьей группы здоровья. К ним предъявляются более низкие требования, нужно прежде всего занять ребенка, пробудить желание играть и упражняться вместе со всеми. Постепенно эти дети привыкают и участвуют на занятиях наравне со всеми.



## **Условия для проведения занятий на воздухе:**

### **1. Наличие оборудованной спортивной площадки на территории ДООУ**

Для проведения физкультурных занятий в детском саду должна быть создана спортивная площадка. Чем разнообразнее оснащена спортивная площадка, тем быстрее у детей формируются навыки и способы преодоления препятствий, воспитываются смелость и самостоятельность, значительно обогащается двигательная деятельность. Если в ДООУ нет спортивной площадки, это не означает, что нельзя проводить игры и упражнения на воздухе в течение всего года. Для занятий на воздухе можно использовать любую площадку с твёрдым покрытием, групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания, но постепенно провести оснащение необходимым оборудованием:

### **2. Спортивный инвентарь**

Инвентарь должен быть разнообразным и обеспечивать решение поставленных задач. Инвентарь, используемый на улице не должен использоваться в зале, либо легко мыться.

### **Одежда**

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.



## Конспект по упражнениям:

1. **Наклоны туловища** — это упражнение для разминки перед любой силовой или кардио тренировкой, выполняется для укрепления мышц живота.
2. **Махи ногами** — это целый ряд упражнений для бедер и ягодиц, включающий в себя множество различных вариаций. При помощи махов вы можете эффективно проработать заднюю, переднюю, внешнюю и внутреннюю поверхность бедра, а также большие и средние ягодичные мышцы.
3. **Выпады вперед** — это базовое упражнение для развития почти всей нижней части тела. Основной акцент в выпадах вперед ложится на ягодичные и квадрицепсы. Также движение отлично подходит для развития равновесия, координации и гибкости передней части бедер.
4. **Прыжок из приседа** — упражнение, которое развивает ловкость и силу. Его часто включают в тренировочную программу для совершенствования техники прыжка в высоту, прыжка в длину, прыжков на платформу.
5. **Приседания** — это комплексное физическое упражнение, при выполнении которого человек сгибает и разгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах стоя на полу. Существуют варианты приседаний с разными снарядами и без них.

