

«Занятия на открытом воздухе,
организация занятий»

Жемкова Полина, ОБ-ДОНО-22.

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 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.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям:

- - дети до 7 лет не более 30 минут
- - дети старше 7 лет не более 45 минут
- - занятия в спортивных секциях не более 60 минут
- - взрослые от 45 до 60 минут (в зависимости от группы здоровья)



Вводная часть

- Занятия на воздухе состоят, как обычно, из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть (разминка) делится на общую разминку и специальную. В целях улучшения техники движения, укрепления мышц ног, совершенствования осанки. Общая разминка присуща всем видам спорта и состоит из: ходьбы 2–3 мин, разминочного бега 5–10 мин и обще-разогревающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Комплекс обще-разогревающих упражнений рекомендуется проводить, начиная с упражнений для рук, затем для туловища, и заканчивать упражнениями для ног. Специальная разминка служит для подготовки организма к основной части занятия.

Основная и заключительная часть

- Основная часть предназначена для выполнения общеразвивающих упражнений, дающих нагрузку на мышцы рук, туловища и ног. При выполнении упражнений в основной части занятия придерживаются следующей последовательности : разминка; упражнения, направленные на технику движений и на быстроту; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости. в завершение проводится подвижная игра с соревнованием, игра-эстафета или спортивная игра, обеспечивающая высокую двигательную активность.
- В заключительной части выполняются в медленном темпе (3–8 мин), с переходом на ходьбу (2–6 мин) с выполнением дыхательных упражнений, которые способствуют постепенному снижению тренировочной нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние. Таким образом, обеспечивается освоение программного материала и достаточно высокая физическая нагрузка. Большую роль при этом играют положительные эмоции, побуждающие их лучшему выполнению упражнений и снижающие утомление.

Условия и проведения занятий физической культуры на свежем воздухе

- Важным, так же, является и создание условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные) или спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным или деревянным) оснащенная спортивным инвентарем.
- Проведение занятий физической культурой на открытом воздухе связано с обязательным соблюдением требований безопасности. Площадки, где можно проводить занятия на воздухе могут быть: - открытые (двор, парк, пришкольные площадки). Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметов, площадках, расположенных вдали от дорог, машин и выгула домашних животных. Деревья, кустарники и другие крупные объекты должны находиться от нее на расстоянии не менее 5-6 м. - спортивные (стадион, специальная спортивная площадка, оборудованная спортивным инвентарем, гимнастическая площадка, спортивно-развивающая площадка, полоса препятствий)

Правила и требования при занятиях на ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Занимаясь на открытом воздухе необходимо соблюдать следующие правила:

- а) занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность;
- б) прежде чем начать занятия, необходимо проконсультироваться с врачом, выяснить состояние здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности;
- в) начинать занятия с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна);
- г) использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания, тогда эффективность занятий будет наиболее высокой;
- д) занятия должны проходить с дозированной физической нагрузкой: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности;
- е) проведение физкультурных занятий на воздухе в образовательных учреждениях, требует особого внимания со стороны всего персонала образовательного учреждения: руководителя, врача, медицинской сестры, педагога, воспитателя. Большое значение при проведении занятий на воздухе имеет так же и подбор правильной одежды и обуви детей.

Упражнения, выполняемые на открытом воздухе

- Бег;
- Наклоны туловища;
- Повороты туловища;
- Прыжки;
- Приседания;
- Выпады;
- Махи ногами;
- Беговые упражнения;
- Игровые упражнения;
- И т.д.



Вывод

- **Здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Большая советская энциклопедия. **Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Устав Всемирной организации здравоохранения.



№	Содержание	Регистрация	Общие термины- для программы	5. - как использовать язык
I	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Вспомогательные методы для резких движений	VI
II	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Вспомогательные методы для резких движений	VII
III	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Вспомогательные методы для резких движений	VIII
IV	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Язык	IX
V	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п.	4-8 pag	Язык	X

№	Содержание	Регистрация	Общие термины- для программы	5. - как использовать язык
VI	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Вспомогательные методы для резких движений	VI
VII	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Язык	VII
VIII	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Язык	VIII
IX	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п. 3 - как найти слово 4 - и. п.	4-8 pag	Язык	IX
X	И. п. - точка на бумаге, язык на 1 - как найти слово 2 - и. п.	10-11 pag	Язык	X

1- выгнать, выки-
нуть
2- н.п.

н.п. - основные моменты,
выки на месте
1- выкинуть выки
2- выкинуть выки
3- выкинуть выки
4- выкинуть выки

4-8 мая

Планировать выки

XII
н.п. - выкинуть моменты,
выки на месте
выкинуть сверху с мая
и выки

8-10 мая

Планировать выки
выки выки