

# Занятия на открытом воздухе, организация занятий

ОБ-ДОНО-22  
Еременко Анна

# Физкультурные занятия на воздухе

- 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.
- Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

# Продолжительность занятий

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

- Вводная часть (разминка) делиться 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. Необходимо подготовить те или иные мышечные группы, костно-связочный аппарат, нервно-координационную и психологическую системы организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

# Основная часть

- Основная часть предназначена для выполнения общеразвивающих упражнений, дающих хорошую нагрузку на мышцы рук, туловища и ног. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия — упражнения для развития выносливости. В завершение этой части проводится подвижная игра с соревнованием, игра-эстафета или спортивная игра, обеспечивающая высокую двигательную активность.

# Заключительная часть

- 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 приведение 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.

# Спортивная одежда

- Спортивная одежда должна быть легкой и удобной, соответствовать погоде, а также вашему росту и размеру. Теплозащитные свойства одежды зависят от количества ее слоев между слоями одежды находится воздух и, чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одеваться 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 и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу.

# Правила и требования при занятиях на открытом воздухе

- 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;
- 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) при получении травмы или ухудшения самочувствия (если почувствовали усталость, недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья), необходимо прекратить занятия и при необходимости обратиться в мед.пункт или вызвать «скорую помощь», а в последующем снизить нагрузку;
- ж) в зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются упражнения и игры с пением, так как это приводит к вдыханию большого количества холодного воздуха и может вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей;
- з) находясь на открытых или спортивных площадках нужно быть внимательными при перемещениях, не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- и) в холодное время года (особенно зимой) больше внимания следует уделять носовому дыханию и не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений при произвольном дыхании приходится дышать ртом;

# Заключение

- «Здоровье – вершина, которую каждый должен покорить сам», – гласит восточная мудрость.
- Физические упражнения, выполняемые на открытом воздухе в течение всего года с соблюдением правил, требований и норм, являются мощным средством в укреплении здоровья, закаливании организма, и снижении острой заболеваемости. При осмысленном отношении к здоровью и к занятиям физическими упражнениями, выполнении всех рекомендаций при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе, вырабатываются устойчивые навыки гигиены, соблюдение санитарных норм, привычка следить за собственным здоровьем, что помогает лучше познать себя и стимулирует развитие.

N	Воздержания	Позиция	Описание упражнения
1.	И.п. - стоя на носках 1 - наклон головы влево 2 - И.п. 3 - 4 - тоже влево 5 - наклон головы вправо 6 - И.п. 7 - тоже назад	3-4 раз	Опора на заднюю ступню, ноги прямые
2.	И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны 1-4 - круговые вращения руками вперед 5-8 - тоже назад	5-8 раз	Спина прямая, ладони, прижатые к ногам
3.	И.п. - стоя, руки перед грудью 1-2 - руки вращаются перед собой 3-4 - руки вращаются, разводятся руки в стороны 5-8 - тоже	4-6 раз	Спина прямая, ладони смотрят вниз
4.	И.п. - стоя, ноги вместе, правая рука вверху, левая внизу 1-4 - махи руками 5-8 - тоже, при этом поочередно руки на противоположные	4-6 раз	Спина и руки прямые
5.	И.п. - стоя, руки на носках 1-2 - поворот направо 3-4 - тоже влево	4-6 раз	Спина прямая, ноги отведены на носки
6.	И.п. - стоя, руки на носках, ноги врозь 1 - наклон вперед, достигая 90 градусов	3-4 раз	Руки прямые

	2 - руки вверх, прогнуться 3 - присед 4 - И.п.		
7.	И.п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны 1 - наклон вперед с поворотом вправо, касаясь руками правой ноги. 2 - И.п. 3 - наклон вперед с поворотом влево, касаясь руками левой ноги 4 - И.п.	4-5 раз	Руки прямые
8.	И.п. - руки на поясе, врозь на правую ногу, левая нога сзади на коврике 1-3 - круговые вращения 4 - прыжок с изменением направления ноги на правую 5-7 - тоже с др. ноги 8 - И.п.	4-6 раз	Спина прямая, впереди ступня, ноги согнуты под углом 90°
9.	И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону, прямая, руки перед собой, ладони смотрят друг на друга 1-4 - переход на левую ногу 5-8 - тоже в обратную сторону	4-5 раз	Спина и руки прямые, ладони смотрят друг на друга
10.	И.п. - стоя, ноги врозь, руки перед собой 1 - шаг правой ногой в левую руку 2 - И.п. 3 - шаг левой ногой к правой руке 4 - И.п.	6-8 раз	Ноги во время шага прямые, в коленях не сгибаются. Спина и руки прямые

11. И.п. - стойка, ноги вместе, 5-6 раз Спина и ноги прямые  
руки на поясе  
1 - прыжок вперед  
2 - и.п.  
3 - тоже назад  
4 - и.п.  
5 - прыжок вправо  
6 - и.п.  
7 - тоже влево  
8 - и.п.

12. И.п. - стойка, ноги вместе, 6-8 раз Спина и руки прямые,  
руки врозь по ширине  
ладони смотрят вниз  
1 - прыжок, ноги и руки в  
сторону  
2 - и.п.  
3-4 - тоже