

Занятия на открытом воздухе, организация занятий

Зинатулина Эльза ОБНА11

Физкультурные занятия на воздухе.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения 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.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, 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.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, и представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на

Методы проведения физкультурных занятий на воздухе.

В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста на открытом воздухе на протяжении круглого года [Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.]. Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболеваемость. Занятия целесообразно начинать с детьми средней детсадовской группы, когда они уже полностью владеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, растирание кожи после занятий и др.). Наиболее предпочтительное время для начала занятий — летний период. Не обязательно проводить все занятия на открытом воздухе. Вначале могут быть различные варианты сочетания проведения занятий на открытом воздухе и в помещении, например одно занятие на воздухе и два — в зале, в дальнейшем два на воздухе, одно — в зале. На воздухе в зимний период года дети должны заниматься не чаще, чем 3 раза в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного результата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе — имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ 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. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др.

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.

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.

В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха $-15-18^{\circ}\text{C}$. При температуре воздуха ниже -18°C продолжительность занятий должна быть сокращена до 15-20 мин, и заниматься могут группы детей 2-3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия с детьми на Севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.

ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ.

Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе летом должна быть следующей: трусы и майки, на ногах - тапочки или полукеды. В холодный период года (+3°C, - 6°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°C) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет.

В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до - 12 - 15°C надеваются дополнительно шерстяная кофта и рейтузы, поверх спортивного костюма - куртка из не продуваемой ткани.

В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе – 7 - 10°С можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками. Необходимо следить за тепловым состоянием ребенка и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.

Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.

После проведения физкультурных занятий дети в групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Вначале необходимо переодеть кеды и брюки, и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и проводят растирания. На первые занятия, в особенности на процесс переодевания детей, необходимо привлекать медицинскую сестру и няню.

Физкультурные занятия должны проводиться перед прогулкой или в конце ее. Однако нельзя допускать, чтобы после физкультурных занятий на прогулку дети выходили потными. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.

При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении, важно обращать внимание на то, чтобы упражнения и вся методика носили неритмичный характер. Такая методика проведения занятий отвечает тем особенностям физиологии, которые представлены в раннем постнатальном возрасте. Иными словами, поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функций, методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте.

При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90—95 %, а моторная — 80—90%. Для оценки двигательной активности на занятиях целесообразно пользоваться шагомером типа «Заря». В таблице приведены средние показатели двигательной активности детей, с чем можно сравнивать и оценивать двигательную активность каждого ребенка.

Упражнения, выполняемые на улице и в зале

1. Разогрев мышц бегом несколько минут. 2. Наклоны в сторону, прыжки на месте, махи ногами. 3. построения и перестроения. 4. бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед. 5. ходьба а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) высоко поднимая колени. 6. отжимания. Делать некоторые упражнения по отдельности и в кругу.

Различные игры.

1. Шишки, желуди, орехи

2. Эстафеты с мячом и без.

