

# Занятия на открытом воздухе , организация занятий .

- Выполнила:
- Сидоренко Екатерина (ОБ-НА-11)

# МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ 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.

# Методика и организация физкультурных занятий на воздухе

- 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 выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

# Содержание и структура занятий.

- Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. 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. 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 в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врасыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

# Содержание и структура занятий.

- Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.  
На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

# Подготовка пособий для занятий.

- Для успешного проведения занятий очень важно заранее подготовить пособия и правильно разместить переносное оборудование. Затратив 2—3 мин на подготовку, можно в 2 раза больше времени выиграть для активной деятельности детей во время занятия. Пособия подбираются педагогом или по его указанию детьми и складываются в корзину. Выходя на занятие, дети выносят корзину на спортивную площадку и вместе с воспитателем раскладывают пособия таким образом, чтобы во время занятия их можно было взять с наименьшей потерей времени. Мешочки, например, можно разложить по линии на расстоянии 70—80 см друг от друга; дети подходят к ним и оказываются в разомкнутом строю, готовые к метанию. Если на занятии дети прыгают через шнур, то его заранее нужно положить на землю и т. п. Спортивное оборудование размещается так, чтобы его как можно меньше пришлось переставлять во время занятия. Например, если используются гимнастические скамейки, то их ставят по сторонам площадки на расстоянии одного метра от края или параллельно одной стороне площадки: тогда они не будут мешать бегу по кругу, а также выполнять общеразвивающие и другие упражнения в центре площадки.

# Наши занятия.

- На занятиях физкультуры мы выполняли: медленный бег по кругу, затем разминка.
- Разминка: Упражнения на мышцы рук, ног, прыжки на двух ногах, затем на одной.
- Также проводились эстафеты. Две команды выполняли различные задания на выносливость и быстроту.
- После мы выполняли упражнения в кругу, взяв друг друга за руки. Например, поднятие рук вместе с подниманием пяток.
- Выполнив основную часть упражнений, мы перешли к растяжке мышц. Например, наклоны вбок, растяжка спины у стойки, выпады, наклоны к ногам, наклон стоя.
- Завершением после всех упражнений является отдых, с помощью восстановления дыхания.