



ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Выполнила студентка 2 курса ИДиНО
Шашкина Людмила

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.

Физкультурные занятия на воздухе.

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 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 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.



Методы проведения физкультурных занятий на 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 студенты должны заниматься не чаще, чем 3 раза в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела.

ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

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 зимний период (- 6 - 11°C) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки.



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;

Организация занятий

«Здоровье – вершина, которую каждый должен покорить сам», – гласит восточная мудрость. Задача педагогов и тренеров – научить правильно покорять эту вершину. Для этого необходимо понять: здоровье – это не только отсутствие болезней, это умение жить и заниматься, не вредя своему организму. Правильное отношение к здоровью нужно прививать с малых лет. 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.

Общие разбавляющие упражнения.

1 упр. И.П. основная стойка руки на плечи, ¹⁻⁴ махы головой вперед, назад, влево, вправо, 5-8 тоже самое. (4-6 раз)

2 упр. И.П. основн. стойка руки на плечи, ¹⁻⁴ повороты головы, вперед, влево, 5-8 тоже самое (4 раза)

3 упр. И.П. основ. ст. 1-2 поклоны ног вперед, руки вверх, 3-4 верт. в И.П. (5-6 раз)

4 упр. И.П. осн. ст. руки перед грудью, 1-2 рывки руками влево, вправо, 3-4 повороты влево, вправо. (4-6 раз)

5 упр. И.П. ноги на ширине плеч, руки ~~на плечи~~ ^{на плечи}, ¹⁻² махы туловищем вперед, назад, 3-4 влево, вправо. (4 раз)

6 упр. И.П. ноги врозь, руки на плечи, 1-2 махы к правой, левой ноге 3 махы вперед, 4-И.П. (8 раз)

7 упр. И.П. одна правая нога вперед, руки на плечи, 1, 2, 3 - прыжки поочередно, поочередно, 4 - все тело поочередно поочередно (8-12 раз)

8 упр. И.П. ноги врозь, руки вперед, 1 - присесть, 2 - И.П., 3 - прыжок, 4 - И.П. (10-12 раз)

9 упр. И.П. основная стойка, ноги врозь, руки в стороны, туловище 1 - упр присев, 2 - упр леза, 3 - упр присев, 4 - И.П. (12-15 раз)

10 упр. И.П. ос. ст. руки на плечи, 1 - прыжки ноги врозь, руки в стороны, 2 - И.П., 3-4 повороты (12 повторений)

11 упр. И.П. упр леза, 1 - свдвиги руки 2 - И.П., 3-4 тоже самое (10 раз)

Спасибо за внимание

Пусть занятия физкультурой
и спортом приносят
здоровье и радость

