



ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

**Лузгинова Елена
ОБ-НА-11**

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет.

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.

Формы физкультурных занятий на прогулке с детьми дошкольного возраста:

Игровые занятия. Построены на основе народных подвижных игр, игр-эстафет с включением игр-аттракционов и игр на основные виды движения.

Сюжетно-игровые занятия. Такие занятия построены на сюжете сказки или присутствия знакомого героя. Сочетаются с задачами по всем направлениям Образовательной Программы.

Занятия-тренировки. Направлены на обучение спортивным играм и элементам легкой атлетики.

Прогулки-походы.

Это длительная спортивная ходьба по длительному маршруту. Воспитатель рисует несколько маршрутов. Детей знакомят со сторонами света. Протяженность каждого маршрута 4-5 км туда и обратно. Маршрут делится на несколько этапов. Первый – 200-300 м для малышей, 500-600 – для старших дошкольников. Постепенно расстояние увеличивается. Дети доходят до намеченной цели, освоив другой маршрут. Это занятие позволяет укрепить здоровье, увеличить знания по окружающему миру. У детей должно быть все необходимое: питье, игрушки, средства для оказания первой медицинской помощи. Дойдя до намеченной точки, детям дают отдохнуть и расслабиться. Подвижные игры не проводятся.

Самостоятельные занятия. Собственно вся система физкультурных занятий должна быть направлена на то, чтобы дети научились самостоятельно делать гимнастику, разминаться. Поэтому по мере накопления от возраста к возрасту двигательного опыта, таких занятий становится все больше.

Особенности погодного режима.

В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха до -15С без ветра. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале. Предельная температура воздуха для занятий на лыжах от 5 до 12 градусов мороза в зависимости от силы ветра.

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.

Следует избегать проведение занятия в жаркую погоду при прямых солнечных лучах.

Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.



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. Во время **занятий** на воздухе необходимо уделять внимание носовому дыханию. 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 различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т.п. Выполняются прыжки с продвижением на одной и двух ногах, бег, который заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны. Строевые упражнения

При проведении занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем, чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Общеразвивающие упражнения объединены в комплексы: в средней группе - в комплексе 5 упражнений, в старшей и подготовительной - 6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет педагогу во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Количество повторов выполнения ОРУ в младшей возрастной группе 4-6 р., в старшей 6-8 раз, в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более одного нового упражнения.

В связи с тем, что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега.

В заключительной части снижаем физическую нагрузку, приводим организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подводим итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера. В целях повышения двигательной активности детей в игре средней подвижности, проигравшие выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывы между повторениями 15-20 сек.

Продолжительность занятий 15 мин. в младшей группе детского сада, 20 мин. в средней группе, 25-30 минут в старшем дошкольном возрасте. На занятиях участвует вся группа. Особое внимание требует вновь поступившие в детский сад дети и дети третьей группы здоровья. К ним предъявляются более низкие требования, нужно прежде всего занять ребенка, пробудить желание играть и упражняться вместе со всеми. Постепенно эти дети привыкают и участвуют на занятиях наравне со всеми.



Условия для проведения занятий на воздухе:

1. Наличие оборудованной спортивной площадки на территории ДООУ

Для проведения физкультурных занятий в детском саду должна быть создана спортивная площадка. Чем разнообразнее оснащена спортивная площадка, тем быстрее у детей формируются навыки и способы преодоления препятствий, воспитываются смелость и самостоятельность, значительно обогащается двигательная деятельность. Если в ДООУ нет спортивной площадки, это не означает, что нельзя проводить игры и упражнения на воздухе в течение всего года. Для занятий на воздухе можно использовать любую площадку с твёрдым покрытием, групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания, но постепенно провести оснащение необходимым оборудованием:

2. Спортивный инвентарь

Инвентарь должен быть разнообразным и обеспечивать решение поставленных задач. Инвентарь, используемый на улице не должен использоваться в зале, либо легко мыться.

Одежда

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.



Конспект по упражнениям:

1. **Наклоны туловища** — это упражнение для разминки перед любой силовой или кардио тренировкой, выполняется для укрепления мышц живота.
2. **Махи ногами** — это целый ряд упражнений для бедер и ягодиц, включающий в себя множество различных вариаций. При помощи махов вы можете эффективно проработать заднюю, переднюю, внешнюю и внутреннюю поверхность бедра, а также большие и средние ягодичные мышцы.
3. **Выпады вперед** — это базовое упражнение для развития почти всей нижней части тела. Основной акцент в выпадах вперед ложится на ягодичные и квадрицепсы. Также движение отлично подходит для развития равновесия, координации и гибкости передней части бедер.
4. **Прыжок из приседа** — упражнение, которое развивает ловкость и силу. Его часто включают в тренировочную программу для совершенствования техники прыжка в высоту, прыжка в длину, прыжков на платформу.
5. **Приседания** — это комплексное физическое упражнение, при выполнении которого человек сгибает и разгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах стоя на полу. Существуют варианты приседаний с разными снарядами и без них.

