

# Занятия на открытом воздухе, организация занятий

ОБ-ДОНО-22  
Шешина Азель

# 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

- 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.

# Заключение

- 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	Содержание	Возраст	Вид	Мет. указания
1	У.п. Стайка конь врозь, руки на палец 1 - наклоном головы влево 2 - наклоном головы вправо 3 - наклоном головы вперед 4 - наклоном головы назад	8-12р.	Сидя	прямая
2	У.п. Стайка конь врозь, руки на палец 1, 2 - крутые движения вправо 3, 4 - крутые движения влево суетовый парад	8-12р.	Сидя	прямая
3	У.п. Стайка конь врозь, руки в стороны 1, 2 - крутые движения вправо 3, 4 - крутые движения влево	8-12р.	Сидя	прямая
4	У.п. Стайка конь врозь, руки в стороны 1, 2 - крутые движения вправо 3, 4 - крутые движения влево парад	8-12р.	Сидя	прямая, руки прямая
5	У.п. Стайка конь врозь, руки на палец 1 - наклоном влево 2 - наклоном вправо 3 - наклоном вперед 4 - наклоном назад	8-12р.	Сидя	прямая
6	У.п. Стайка конь врозь, руки на палец 1 - наклоном к левой ноге 2 - наклоном к правой ноге 3 - наклоном вперед 4 - наклоном назад	8-12р.	Сидя	прямая, пароши смотреть вперед руки прямая

7	У.п. Ватар конь врозь, руки на палец 1, 2, 3 - движения вправо 4 - движение влево	8-12р.	Сидя	прямая
8	У.п. Стайка конь врозь, руки на палец 1 - движение вправо 2 - движение влево 3 - движение вперед 4 - движение назад	8-12р.	Сидя	прямая, руки прямая
9	У.п. Стайка конь врозь, руки на палец 1 - движение вправо 2 - движение влево 3 - движение вперед 4 - движение назад	8-10р.	Сидя	прямая
10	У.п. Угол коня 1 - селуха коня в лопатки 2 - у.п. 3 - селуха коня в лопатки 4 - у.п.	10-15р.	Сидя	прямая
11	У.п. Основная стойка 1, 2, 3 - протопы 4 - поворот на 90° вправо	8-10р.	Сидя	прямая
12	У.п. Основная стойка 1, 2, 3 - протопы на левую ногу 4, 5, 6 - протопы на правую ногу 7, 8, 9 - протопы на обе ноги	3-5р.	Сидя	прямая