

# 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	И.п. Стойка на прав. ноге, левая на носке 1 - наклон головы влево 2 - наклон головы вправо 3 - наклон головы вперед 4 - наклон головы назад	8-12р.	Спина прямая	
2	И.п. Стойка на впр. руке, левая вправо 1, 2 - круговые движения вправо суставов впр. руки 3, 4 - круговые движения в лев. суставе лев. руки	8-12р.	Спина прямая	
3	И.п. Стойка на прав. ноге, левая на носке 1, 2 - круговые движения в лев. суставе 3, 4 - круговые движения в лев. суставе	8-12р.	Спина прямая	
4	И.п. Стойка на прав. ноге, левая вправо 1, 2 - круговые движения в лев. суставе вперед 3, 4 - круговые движения в лев. суставе назад	8-12р.	Спина прямая, руки прямые	
5	И.п. Стойка на впр. руке, левая на носке 1 - наклон влево 3 - наклон вправо 2 - наклон вперед 4 - наклон назад	8-12р.	Спина прямая	
6	И.п. Стойка на впр. руке, левая на носке 1 - наклон к левому колену 2 - наклон вперед 3 - наклон к правому колену	8-12р.	Спина прямая, карени смотреть вперед руки прямые	

7	И.п. Встань на прав. ногу, левая на носке 1, 2, 3 - круговые движения в лев. суставе 4 - наклон головы вперед	8-12р.	Спина прямая	
8	И.п. Стойка на впр. руке, левая на носке 1 - приседать 3 - приседать 2 - и.п. 4 - и.п.	8-12р.	Спина прямая, руки прямые	
9	И.п. Стойка на впр. руке, левая на носке 1 - уклон вперед 2 - уклон назад 3 - уклон вперед 4 - и.п. прогнуться	8-10р.		
10	И.п. Уклон назад 1 - согнуть руки в локтях 10-15р. 2 - и.п. 3 - согнуть руки в локтях 4 - и.п.	10-15р.	Спина прямая	
11	И.п. Основная стойка 1, 2, 3 - прыжки 4 - поворот на 180° вправо	8-10р.		
12	И.п. Основная стойка 1, 2, 3 - прыжки на левую ногу 4, 5, 6 - прыжки на правую ногу 7, 8, 9 - прыжки на обе ноги	3-5р.		