

# ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Выполнила:  
ученица группы ОБ-ДОНО-22  
Веприцкая Елена Дмитриевна

**Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма.**

# ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Проводя занятия на воздухе необходимо придерживаться особой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние.

Кроме того, особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости: бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты, которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Проведение же таких занятий обеспечивает хороший закаливающий эффект. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

- Прежде чем начать занятия, необходимо проконсультироваться с врачом, выяснить состояние здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности
- 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
- При получении травмы или ухудшения самочувствия необходимо прекратить занятия и при необходимости обратиться в медпункт или вызвать «скорую», а в последующем снизить нагрузку
- Находясь на открытых или спортивных площадках нужно быть внимательным при перемещениях, не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений
- Во время самостоятельных занятий нельзя в качестве спортивного оборудования использовать деревья, мачты освещения, скамейки для отдыхающих и т.п.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Физкультурные занятия являются основной формой обучения двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности. Сохранению высокой работоспособности на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

**Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья.**

N	Содержание	Фигуров на	Общие исторические указания
1.	И.п. Стоять ноги врозь, руки на поясе 1- наклон головы влево; 2- наклон головы вправо; 3- наклон головы вперёд; 4- наклон головы назад	8-12 раз	Спина прямая
2.	И.п. Стоять ноги врозь, руки к плечам 1,2- круговые движения в плечевом суставе вперёд; 3,4- круговые движения в плечевом суставе назад	8-12 раз	Спина прямая
3.	И.п. Стоять ноги врозь, руки в стороны 1,2- круговые движения в локтевом суставе вперёд 3,4- круговые движения в локтевом суставе назад	8-12 раз	Спина прямая
4.	И.п. Стоять ноги врозь, руки в стороны 1,2- круговые движения в лучезапястном суставе вперёд 3,4- круговые движения в лучезапястном суставе назад	8-12 раз	Спина прямая, руки прямые
5.	И.п. Стоять ноги врозь, руки на поясе 1- наклон влево; 2- наклон вправо; 3- наклон вперёд; 4- наклон назад	8-12 раз	Спина прямая
6.	И.п. Стоять ноги врозь, руки на поясе 1- наклон к левой ноге 2- наклон вперёд 3- наклон к правой ноге 4- и.п.	8-12 раз	Спина прямая, ладони смотрят вперёд, руки прямые

7.	И.п. Нога правой ноги вперёд, руки на поясе 1,2,3- прыжком поочередно на выдохе; 4- смена положения ног прыжком	8-12 раз	Спина прямая
8.	И.п. Стоять ноги врозь, руки вперёд 1- присесть; 2- и.п., 3- присесть; 4- и.п.	10-15 раз	Спина прямая, руки прямые
9.	И.п. Стоять ноги врозь, руки вдоль туловища 1- упор присев; 2- упор лёжа; 3- упор присев; 4- и.п. прыжком	8-10 раз	
10.	И.п. Упор лёжа 1- согнуть руки в локтях; 2- и.п. 3- согнуть руки в локтях; 4- и.п.	10-15 раз	Спина прямая
11.	И.п. Основание стопы 1,2,3- прыжок; 4- поворот на $180^\circ$ в прыжке	8-10 раз	
12.	И.п. Основание стопы 1,2,3- прыжки на левой ноге; 4,5,6- прыжки на правой ноге; 7,8,9- прыжки на обеих ногах	8-9 раз	