

**Занятия на  
открытом воздухе.**

**Организация  
занятий.**

---

Занятия на улице помогают не только усовершенствовать физическую форму и самоощущение, но и психическое состояние: вид природных ландшафтов снимает стресс и раздражение, а также имеет эстетическое значение, в то время как избитая обстановка зала угнетает и способствует накоплению отрицательных эмоций.

Эффективность воздействия физических упражнений на свежем воздухе на больного человека, по мнению В.И. Дубровского, проявляется следующим образом:

1. Нормализация психоэмоционального состояния, кислотно-щелочного равновесия, метаболизма и др.;
  2. Функциональная приспособляемость (адаптация) к социальнотрудовым и бытовым навыкам;
  3. Развитие, образование и закрепление двигательных навыков;
  4. Повышение устойчивости к факторам внешней среды
-

# Бег трусцой в лесу



# Обратные отжимания от скамьи

Для начала вам нужно поставить руки сзади на лавку. Ноги держите прямо и ровно перед собой. Пяточками упритесь об пол. На вдохе вам следует присесть, а на выдохе поднимайтесь на вверх.

Выполняйте 10 приседаний по 3 подхода. Между подходами можете передохнуть 1 минуту.



# Приседания

Для начала вам нужно поместить ноги на ширине плеч. Стопы должны стоять на полу и в процессе старайтесь их не отрывать. Во время выполнения спину держите ровной. Руки можете поставить перед собой.

Сделайте 10 приседаний по 3 подхода.



# Прыжки из приседа

Для начала вам нужно будет встать ровно, а ноги разместить на ширине плеч. Сделайте глубокий присед, а затем постарайтесь как можно выше прыгнуть вверх. Руки можете во время приседа опустить на пол, а когда будете выпрыгивать, то поднимайте их вверх. Тем самым вы сами себе поможете чуть выше прыгнуть.



# Прыжки из стороны в сторону

Перед началом прыжков вам стоит втянуть живот, опустите плечи, а руки поместите вдоль тела. Сделайте наклонный прыжок в сторону, чтобы приземлиться на другую поверхность. Во время прыжка сгибайте как можно выше колени. Если со временем вам покажется это упражнение лёгким, то можете увеличивать нагрузку или ставить препятствия, например: прыгать через бордюр или бревно. Вам стоит выполнять 10 прыжков по 3 подхода. Между подходами можете отдохнуть 1–2 минуты.



# Прыжки со скакалкой

Для начала, если вы в первый раз выходите на такую тренировку, сделайте 40 прыжков по три подхода. Когда будете чувствовать, что вы не устаёте, можете постепенно увеличивать нагрузку.





# Челночный бег

Во-первых, вам нужно определиться с расстоянием. Вам нужно наметить территорию, которую следует пробежать. Во время бега, когда вы добежали до намеченной отметки, вам следует присесть и дотронуться до неё рукой. Также потом бегите и до следующей отметки.



# Конспект упражнений

Конспект упражнений  
на свистки в воздухе.

1. Без турники в лесу - 10 мин
2. Обратные отжимания от скамьи  
10 раз по 3 подхода
3. Приседания  
10 раз по 3 подхода
4. Протиски на турнике  
15 раз по 3 подхода
5. Протиски на турнике в старую  
10 раз по 3 подхода
6. Протиски со скамьей 1 мин
7. Вис на турнике  
20 м. по 5 раз.