

**Занятия на открытом  
воздухе.**

**Организация занятий.**

Доморозов Дмитрий

ОБ-МИ-31

## **Польза занятий физкультурой на свежем**

### **воздухе.**

Физкультурные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на воздухе. Особое значение имеют занятия физкультурой на свежем воздухе. Во время таких занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, повышаются защитные функции организма.

Важное место в укреплении здоровья занимают естественные факторы природы - солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей. Активный отдых детей на свежем воздухе - необходимое условие для успешной учёбы ребёнка, важнейший элемент в режиме его дня, средство закаливания. Закаливание воздухом - наиболее доступная процедура. Закаляться можно во время прогулок, походов, катания на коньках, ходьба на лыжах, любых гимнастических упражнений и спортивных игр, выполняемых на свежем воздухе.

Современные научные исследования доказывают, что спортивные тренировки на свежем воздухе увеличивают активность занимающегося, улучшают настроение и заряжают энергией. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают положительное влияние не только на функциональное состояние организма и физическую подготовленность, такие занятия в большей степени увеличивают работоспособность, насыщая организм кислородом, а также положительно влияя на эмоциональную сферу.

акаливание способствует правильному развитию ребенка, укреплению его здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным влияниям Окружающей среды. Под воздействием различных раздражений, получаемых ребенком из внешнего мира, в его организме вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить изменяющиеся условия жизни. Закаленный организм быстро приспосабливается к колебаниям внешней температуры (к жаре, холоду, ветру, дождю), к физической нагрузке и т. п.

У здоровых, закаленных детей всегда цветущий вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться у открытого окна или форточки, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой. Такие дети редко болеют катаром верхних дыхательных путей, гриппом, воспалением легких, ревматизмом. Кроме того, они реже, чем незакаленные дети, заражаются инфекционными болезнями (корью, скарлатиной, коклюшем, дифтерией), а если и болеют, то переносят болезни легче и почти без осложнений.

Кора головного мозга, особенно в возрасте, обладает так называемой пластичностью, т. е. способностью приспосабливаться к различным раздражениям, поступающим из внешнего мира. Каждое раздражение, попадая через воспринимающие нервные окончания в кору головного мозга, вызывает возбуждение определенного участка и оставляет в нем след. При последующих повторных раздражениях, например холодным воздухом, солнечными лучами или водой, происходит как бы наслаивание следов и образование временных связей, т. е. условных рефлексов. Работа всех систем организма» приспособляясь к новым раздражениям, перестраивается, и мы говорим, например, о том, что ребенок привыкает к холоду.

Кора головного мозга у детей старшего дошкольного возраста регулирует образование и расходование тепла в организме. Если родители постепенно не приучат ребенка к воздействию различных температур, то его нервная система не получит соответствующей тренировки, не сможет обеспечить необходимую регуляцию тепла в организме при резких колебаниях температуры. Поэтому и возникает переохлаждение или перегревание организма, ведущее к различным заболеваниям.

У закаленного ребенка воспитывается привычка переносить холод или жару. Его нервная система приспособляется к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакаленных детей.

## **Особенности занятий физкультурой на свежем воздухе в зависимости от времени года.**

Интенсивность и характер нагрузок в зимнее и летнее время отличаются. Осенью и весной, пока погодные условия позволяют, занятия проводятся в основном по легкой атлетике, общей физической подготовки. В занятия включаются и спортивные игры. Разминку в зимний период лучше начинать с лёгкой ходьбы постепенно переходя на бег, также необходимо сделать несколько упражнений на плечевой пояс. Кроме того, основными рекомендациями для занятий на улице являются регулярность, постепенность и адекватность нагрузок подготовленности. Очень важно паузы отдыха делать активными (то есть двигаться даже в перерывах между подходами). Продолжительность занятия в начале не должна превышать получаса. При регулярных занятиях продолжительность можно довести до полутора часов. Противопоказаний, кроме как острые заболевания и повышенная температура, для занятий на свежем воздухе нет.

Одежда – очень важная составляющая уличной тренировки зимой. Ведь от нее зависят не только спортивные достижения, но и самочувствие. Основными требованиями к одежде для занятий физкультурой, помимо чисто спортивных требований (свобода движений, лёгкость и т.д.), становятся требования к защите от ветра, удержанию тепла и отведению излишней влажности. Современная, технологичная одежда отвечает всем этим требованиям.

## Методика и организация занятий физкультуры на воздухе

Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе должна быть хорошо продумана.

Проводя занятия на воздухе, а, также обучаясь ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние. Физкультурные занятия на воздухе содействуют функциональному совершенствованию организма, его закаливанию, повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.

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)

Занятия на воздухе состоят, как обычно, из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (разминка) делится на общую разминку и специальную.

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 предназначается 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.

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.

Важным, так же, является и создание условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные) или спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным или деревянным) оснащенная спортивным инвентарем.

Упражнения

Разминочный бег ( 15 минут)

ОРУ.

Наклоны головы.

Рывки руками.

Повороты туловища.

Наклоны вперёд, влево, вправо.

Выпады вперед, в стороны.

Приседания.

Прыжки.

Специально-беговые упражнения.

С высоким подниманием бедра.

Приставные шаги левым и правым боком.

Бег скрестным шагом.

Подскоки.

Ускорения.