

# Занятия на открытом воздухе, организация занятий

Выполнила:  
Бирюкова Вера  
ОБ-ДОНО-11

# Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе

- Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что 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 в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. 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.



# Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

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

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).



Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям.

***Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.***

**Вводная часть** начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение проводится в помещении и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.

**Основная часть** занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях. На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.



. **В заключительной части** проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений.

***Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма***



У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости **три вида бега**: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

**Быстрый бег** является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м.

**Бег со средней скоростью** является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток.

**Медленный бег** также является важным средством воспитания выносливости у детей. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная



Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение года у детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. К занятиям допускаются дети I, II, и III групп здоровья. После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений дети освобождаются на 1 - 2 занятия.



Вывод: Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

- Ходьба
- Бег (обычный)
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлёстом голени
- Бег боком с перекрестом ног
- Бег с приставными шагами
- Ускорение
- Ходьба, восстанавливаем дыхание с помощью дыхательных упражнений
- Разминка