

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе.

Исследования показывают **высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий**, проводимых в течение всего года на воздухе.

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

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи **закаливания**, воспитания **общей выносливости**, чрезвычайно эффективно **повышаются защитные функции организма**.

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, ветер, влажность) в сочетании с физическими упражнениями оказывают **комплексное закаливающее влияние на организм детей**.

Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца, легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия на воздухе **позволяют научить детей выполнять движения в естественных условиях**: использовать **различные способы ходьбы в зависимости от грунта** (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), **от рельефа** (познакомить с различным положением туловища и постановки ног при вхождении и спуске по наклонной поверхности); **использовать бум, бревно** для выполнения различных упражнений.

Кроме того, естественные условия дают возможность познакомить детей с **лазанием по шесту, передвижением на лианах, рукоходах** и т.д.; позволяют после разучивания **техники выполнения прыжков** в длину и в высоту с разбега включить выполнение этих движений **в прыжковую яму**, побуждая детей сочетать энергичный разбег с отталкиванием одной ногой,

увеличивая расстояние; создают благоприятные ситуации для **разучивания метания в движущуюся цель** (например, «Нагрузить коробку, стоящую на санках, скатывающихся с горки, съезжающую с горки грузовую машину, применяя желуди, шишки, снежки, мешочки и т.д.»).

Для развития функции равновесия в естественных условиях используются бровки, шины и т.д.

Однако эти занятия **исключают выполнение физических упражнений из положения сидя, лежа**; они не имеют возможности использовать **ползание**, которое очень полезно для развития брюшного пресса и позвоночного столба. В зимнее время **не предоставляется условий для выполнения сложных прыжков, лазания, подбрасывания и ловли мяча** и т.д. Затруднена работа над точностью выполнения общеразвивающих упражнений, метания и других движений из-за боязни вызвать переохлаждение организма детей. В этом случае **подбор упражнений регламентируется временем года**, а не систематичностью в решении педагогических задач.

Структура физкультурных занятий на воздухе, в основном оставаясь неизменной, предусматривает для **избежания переохлаждения детей**, особенно в холодное время года, более **широкое использование пробежек** между выполнением различных видов физических упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения: заведующей, врача, медицинской сестры, воспитателей, нянь. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий. Обеспечение высокой эффективности занятий может быть достигнуто только при тесном контакте коллектива дошкольного учреждения с семьей каждого ребенка. Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе.

Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе предусматривает проведение их в **средней, старшей и подготовительной группах** дошкольных учреждений, т.е. с детьми 5 - 7 лет. **Проводят занятия воспитатели групп.**

Важным является создание в дошкольных учреждениях **условий для проведения занятий на воздухе**. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные). В детском саду должна быть создана спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным,

спортивным или деревянным). Вокруг площадки нужно разместить гимнастическую стенку с 8 - 10 пролетами, 4 - 6 гимнастических бревен, 4 гимнастические скамейки, 6 - 8 мишеней, для бросков, яму с песком для прыжков; иметь в достаточном количестве мячи, скакалки, обручи и другие физкультурные пособия. Все это позволит повысить эффективность занятий, сделать их более интересными.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет **подбор правильной одежды и обуви детей**. Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений.

Очень важно одевать ребенка 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 ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные, рыхлые шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений.

Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Как показали длительные наблюдения и исследования, для физкультурных занятий очень удобны и гигиеничны кеды, которые изготавливаются из прорезиненной ткани с рифленой подошвой. Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Стелька изготавливается из гигроскопичного воздухопроницаемого эластичного материала (фетр, сукно, войлок), обладающего малой теплопроводностью. Для сохранения гигиенических свойств спортивной обуви необходимо за ней тщательно ухаживать - чистить, сушить. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

Начинать занятия на открытом воздухе следует в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям

внешней среды и повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха -15 — -18°C . При температуре воздуха ниже -18°C продолжительность занятий должна быть сокращена до 15—20 мин, и заниматься могут группы детей 2—3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе.

В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей.

Если занятие проводится **в начале прогулки**, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10 - 15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому **после физкультурного занятия** нужно предусмотреть **спокойную деятельность детей на прогулке**.

Если занятие проводится **в конце прогулки**, воспитатель должен предложить детям в эти дни **в начале прогулки менее подвижные игры**. Занятия в конце прогулки **рекомендуется проводить в холодное время года**, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. 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).

Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада до 30—35 мин в старшей группе.