**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Особенности проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2021 г.

**Особенности проведения занятий**

**по физической культуре на свежем 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, спортановым 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°С**. При температуре **воздуха** ниже —18°С 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.