

Уроки физкультуры на свежем воздухе

Содержание:

1. Польза занятий физкультурой на свежем воздухе;
2. Температурный режим, установленный СанПиН для уроков физкультуры на свежем воздухе;
3. Особенности занятий физкультурой на свежем воздухе в зависимости от времени года.

1. Польза занятий физкультурой на свежем воздухе.

Спорт очень полезен для здоровья, так как движение - это жизнь. Любовь к спорту воспитывают еще в школе на уроках физкультуры. Уроки физкультуры направлены на то, чтобы развивать тягу и привычку к физическим упражнениям. Также они проводятся с целью улучшения здоровья детей.

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.

2. Температурный режим, установленный СанПиН для уроков физкультуры на свежем воздухе.

В соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

2.10.3. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

3. 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 легкой 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, легкость и т.д.), становятся требования к защите от ветра, удержанию тепла и отведению излишней влажности. Современная, технологичная одежда отвечает всем этим требованиям.

**Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе в
теплое время года:**

Температура воздуха при скорости ветра 0,1 – 0,6 м/сек	Одежда и обувь
+20о С и выше	Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм (шорты), футболка, х/б носки, спортивные кроссовки, головной убор
От +15 о до +19 о С	Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм (шорты), футболка, х/б носки, спортивные кроссовки, головной убор
От +10 о до +14 о С	Спортивный костюм, спортивные кроссовки, куртка, легкая спортивная шапочка.