

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида второй категории «Улыбка» п. Бабынино Бабынинского района
Калужской области

**Физкультурно-оздоровительный досуг в
подготовительной группе
«Необычайные приключения с Экологиком».**

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Ларькова Е.А.,

кв. категория- высшая.

п. Бабынино-2018г.

Цель: Содействовать усвоению воспитанниками экологических знаний по средствам двигательной активности.

Задачи:

Образовательные: закрепить навыки выполнения прыжка в длину с места, метания в горизонтальную цель, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

Совершенствовать технику челночного бега и бега «змейкой»;

Совершенствовать умения выполнять общеразвивающие упражнения четко, ритмично, с хорошей амплитудой.

Оздоровительные: содействовать развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, координации применительно к соревновательной деятельности;

Способствовать развитию ловкости и быстроты применительно к челночному бегу и бегу «змейкой».

способствовать укреплению мышц рук, плечевого пояса и туловища применительно к ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, и метанию в горизонтальную цель;

способствовать укреплению мышц ног и развитию скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам в длину с места.

Воспитательные: способствовать воспитанию ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни;

способствовать развитию мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающей среды;

способствовать поддержанию интереса к занятиям физической культурой;

способствовать воспитанию чувства коллективизма, взаимовыручки при работе в команде.

Задачи по формированию знаний: содействовать усвоению воспитанниками знаний о здоровье и благополучии окружающей среды и влиянии ее на здоровье человека;

Способствовать формированию начальных представлений о раздельном сборе бытовых отходов;

Закрепить знания по пожарной безопасности.

Необходимое оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки-2шт., обручи -4шт., конусы-ограничители-4шт., гимнастический коврик- 2шт., корзина для метания-2шт., бутылки пластиковые – 11 шт.

Ход мероприятия:

I. Вводно - подготовительная часть (4-5 мин).

Экологик. Здравствуйте, ребята, меня зовут Экологик, я забочусь о природе и знаю, как ее сберечь. Ведь вы хотите, чтобы воздух, которым вы дышите, вода, которую вы пьете, были чистыми? Тогда надо немного потрудиться.

Ребенок. Читает стихотворение.

Чтоб человеку от газов

не погибнуть,

от вымирания живое уберечь,

Нам надо одно правило

постигнуть:

Нам надо экологию беречь.

Берегите, ребята, природу-

И цветы, и деревья, и луг,

И животных, и почву, и воду,

Ведь природа-

надежный наш друг.

Экологик. Давайте отправимся в необычное путешествие? Готовы? Тогда в путь!

Содержание вводной части. 1. Ходьба под музыку в обход зала в колонне по одному.

2. Ходьба: на носках, выпадами, приставными шагами.

3. Бег в колонне по одному с выполнением заданий: хлопок по руке инструктора; наклониться, пробегая под рукой инструктора.

4. Ходьба с высоким подниманием колена.

Организационно-методические указания: двигаться ритмично. Соблюдать дистанцию. Спина прямая, взгляд направлен вперед, бедро выше.

II. Основная часть(20-22мин).

Частичные задачи: Организовать группу к проведению ОРУ; способствовать укреплению мышц рук плечевого пояса, мышц туловища, мышц спины, мышц ног; способствовать развитию ловкости, быстроты, гибкости; воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, волевые качества.

Экологик. Вот мы и пришли с вами на лесную полянку. Как легко здесь дышится. Ой, посмотрите (*обращает внимание детей на разбросанные пластиковые бутылки*), не порядок! Что же делать?

Ответы детей.

Экологик. А я предлагаю использовать бутылки как спортивный инвентарь. Давайте сделаем разминку.

ОРУ с пластиковой бутылкой под музыку.

- 1) И.п.-о.с., бутылка внизу, хватом сверху. 1- бутылка вверх, 2-согнуть руки, бутылка за голову, 3-бутылка вверх; 4-и.п. (Повторить 6 раз).
- 2) И.п.- о.с., руки вперед, бутылка двумя руками. 1- руки в стороны, бутылка в правой руке; 2-руки вперед, бутылку в левую руку; 3-руки в стороны, бутылка в левой руке; 4- и.п. (Повторить 6-8 раз.)
- 3) И. п.- ноги на ширине плеч, бутылка в согнутых руках перед грудью хватом сверху. 1- поворот вправо, бутылка вперед; 2- и. п.; 3- поворот влево, бутылка вперед; 4- и.п. (Повторить 5-6 раз).
- 4) И. п.- о. с., бутылка внизу хватом за концы. 1- бутылка вверх, одновременно правая нога на носок; 2- и. п.; 3- то же левой ногой; 4- и. п. (Повторить 6-7 раз).
- 5) И.п.- ноги на ширине ступни, бутылка внизу. 1- присесть, бутылка вперед; 2- и.п. (Повторить 10-12 раз).
- 6) И. п.- сидя, ноги вместе, бутылка в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вперед, одновременно вытянуть носки; 2- и. п; 3- бутылка вверх, одновременно ноги врозь; 4- и. п.. (Повторить 6-8 раз).
- 7) И.п.- сидя, руки упор сзади, бутылку зажать ногами. 1- приподнять ноги под углом, удерживая бутылку; 2- согнуть ноги; 3- выпрямить ноги; 4-и.п. (Повторить 6-8 раз).
- 8) И.п.-сидя, ноги скрестно, бутылка в согнутых руках перед грудью. 1-2 – медленно встать, не меняя положения ног и не касаясь руками пола; 3-4 – и.п. (Повторить 6-7 раз).

- 9) И.п.- основная стойка, руки на пояс, бутылка лежит на полу справа. Прыжки на двух ногах боком через бутылку (30-35 прыжков).

По окончании упражнений дети собирают бутылки.

Экологик. Отправим бутылки в переработку. Молодцы, теперь я вижу, вы готовы к любым приключениям. Ой, ребята я чувствую запах дыма, кто-то развел в лесу костер. Может случится беда. Посмотрите, ушли и не потушили костер! Что же делать? Воды здесь нет. Как мы потушим костер? Правильно! Можно использовать песок. Здесь два не потушенных костра, значит, нужно такое же количество команд. Сколько команд? Правильно - две. В каждой по пять человек. Команд «зеленых»- защитников лесов и команд «синих»- защитников морей и океанов. Команды, становись!

2.Эстафета «Потуши костер». Соревнующиеся добегают до коврика, выполняют прыжок в длину с места через коврик, берут ведро с песком, бегут «змейкой», высыпают песок в костер и бегом возвращаются и передают эстафету.

Экологик. Молодцы, ребята, какие вы смелые и быстрые, теперь этому замечательному лесу ничто не угрожает, мы с вами спасли лес от пожара и можем путешествовать дальше. Команда-победительница получает красный браслет. Подождите, мне прислали сообщение (читает): «Экологик, спаси нас! В Финском заливе беда- из танкера вылилось большое количество нефти. Подпись: обитатели Финского залива». Отправимся на помощь! Впереди река, да это же Нева! Сможем мы по Неве добраться до Финского залива? Тогда садимся в лодки и гребем! Посмотрите, ребята, кругом нефтяные пятна. Надо срочно их собрать.

3.Эстафета «Собери нефтяные пятна». Соревнующиеся ползут по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бегут до пятен, переворачивают их и бегом возвращаются и передают эстафету.

Экологик. Какие же вы сильные и выносливые, как быстро вы справились, молодцы! А хотите отправимся в город будущего? Тогда садимся в машину времени и отправляемся! Прибыли! Посмотрите вокруг, как здесь чисто! Как вы думаете, почему чисто? Правильно, потому что люди не мусорят.

Что ж, ребята не зевайте,

В урну метко попадайте!

4.Эстафета «Чистый город». Соревнующиеся бегут к «урне» и бросают «мусор» в горизонтальную цель с расстояния 2,5м, если промахнулся-вернуться, подобрать «мусор» и положить в «урну», бегом вернуться и передать эстафету.

Экологик. Здорово, если каждый будет бросать мусор в урну, а не мимо нее. Как будет чисто в городе? А теперь приглашаю вас к себе в гости и хочу показать вам, как еще

можно помочь сохранить здоровье нашей планеты и спасти ее от мусора. Ведь почти весь мусор можно переработать. Вот смотрите: пластиковые бутылки могут превратиться в тазы и ведра, металл можно переплавить, из бумажного мусора сделать картон и упаковочную бумагу.

III. Заключительная часть

Вы сегодня были просто молодцы, как здорово вы справились, были ловкими, быстрыми! А теперь давайте пересчитаем браслеты. Команда-победительница была чуть быстрее и выносливее, но это не главное, вы все молодцы, потому что с огромным желанием вы помогали мне бороться за чистоту и красоту нашего общего дома- планеты Земля. Я думаю, скоро все станут заниматься сортировкой мусора, чтобы сделать нашу планету еще чище и прекраснее.

На прощание предлагаю вам поиграть.

Частные задачи

Формировать самооценку. Содействовать оптимизации функционального состояния организма детей.

Содержание

1. Подведение итогов соревнований, оценивание действий детей.
2. Музыкальная подвижная игра малой подвижности «Хи-хи, ха-ха».

Организационно-методические указания. Стимулировать детей к самооценке двигательной деятельности.

Экологик. Спасибо вам, ребята, за помощь и активное участие. Надеюсь, мы с вами еще встретимся. До свидания!