Физкультурно – экологическое развлечение.

Тема: «В гости в лесное царство»

(Старший возраст).

Цель: - Создание социальной ситуации развития в процессе двигательной деятельности; - воспитание в игровой форме любовь к природе.

Задачи: - Создавать условия для укрепления здоровья, формирования основ здорового образа жизни и экологической культуры; - упражнять в ходьбе, прыжках и беге с выполнением различных заданий; - поддерживать интерес и любовь детей к физкультуре; - развивать инициативу, самостоятельность, выдержку, - физические качества: - ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, - создавать условия для доброжелательной атмосферы.

П.П.Р.С. – массажная дорожка, декорации с изображением деревьев, реки, солнышка и тучки, - гимнастические коврики по количеству детей, 2 дуги разной высоты, обручи, салфетки, одноразовые стаканчики, ложки, мусорная корзина, музыкальное сопровождение.

Вводная часть: (Под музыку в зал входят дети в спортивной форме). Инструктор: - Здравствуйте ребята! Вы любите природу? Дети - Да! - Природа наше богатство, поэтому давайте её любить и беречь. Хочу пригласить вас в гости в «Лесное царство». – В этом царстве есть звери и птицы, растут там деревья и травы, грибы и цветы, есть комары, муравьи, соловьи. Лес – украшение нашей Земли!

Инструктор: - Ребята, мне позвонила Лесная фея и рассказала свою беду. Кто – то в лесу после отдыха оставил мусор: бумагу, пакеты, бутылки, банки, салфетки. Поднялся сильный ветер и разнёс его по всей лесной поляне. Как вы думаете, лесные обитатели могут жить в таких условиях?

Ответы детей. – Вы правильно сказали, что в лесу надо навести порядок. Но дорога в лес очень трудная. Пройти этот путь могут лишь здоровые, смелые и дружные ребята. А вы такие? Дети: - Да! Инструктор: - Тогда – в путь! А дорогу нам укажет волшебная тропинка. Раз, два, три – тропинка, в лес нас приведи. (дети идут по массажной дорожке). - Чтоб до леса нам добраться Нужно, хорошо размяться. Друг за другом мы пойдём. В лес прекрасный попадём. Разминка «Солнышко и тучка»

По дорожке, по тропинке Ходьба в колонне Мы идём и держим спинки. по одному.

Мы шагаем, мы шагаем, Ходьба с высоким Выше ножки поднимаем. подниманием колена.

Долго - долго мы шагали Ходьба на носочках, И уже большими стали. руки подняты вверх. Руки к солнышку подняли.

А теперь идём на пятках – Ходьба на пятках Выше нос, прямей лопатки! руки за головой.

- Ребята, смотрите, тучка появляется, дождик начинается. Побежали от него на носочках друг за другом, чтобы не заблудиться и с пути не сбиться. Кап - кап – кап - бег на носочках, - Дождь весёлый льётся. Лужи на пути. Чтобы ног не замочить – Нужно боком проскочить. Снова солнышко вышло из – за тучки, Ходьба «змейкой» пошагали наши ножки по извилистой дорожке. в колонне по одному.

Инструктор: - Ребята, а если вы заблудитесь в лесу, как вы будите звать на помощь? Как будите кричать? Дети: отвечают. Дыхательное упражнение. «Ау!» (Вдох, на выдохе произнести «Ау!», выполняется 3 раза)

Основная часть. Инструктор: - Ребята, кто живёт в лесу? Ответ детей (звери, птицы, животные). Чтобы подружиться с животными, нужно выполнить лесную зарядку.

О.Р.У. - В три колонны, становись! В круг скорее все вставайте и зарядку начинайте! 1 – «Кто стоит среди травы, уши больше головы?» (Заяц) И.п. – основная стойка а – руки вверх, подняться на носки: б – вернуться в исходное положение, выполняется 6 – 8 раз.

2 – «Серый, зубастый, зубами щёлк. Кто же это?» (Волк) И.п. – сед с прямыми ногами, руки вперёд, ладони вместе. (а) – правая рука вверх, левая вниз; (б) – вернуться в исходное положение, выполняется 6 – 8 раз.

З – «Кто сидит на суку и кричит (Ку – ку)? (Кукушка). И.п. – Стоя на коленях, согнутые руки в стороны. (а) – согнутые руки вперёд, туловище слегка вперёд; (б) – вернуться в исходное положение, выполняется 6 - 8 раз.

4 – «На спине иголки, длинные и колкие; а свернётся он в клубок – нет ни головы, ни ног?» (Ёжик). И.п. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища. (а) – ноги согнуты в коленях, обхватить их руками; (б) – вернуться в исходное положение, выполняется 6 – 8 раз.

5 – «Днём сидит он как слепой, а лишь вечер – на разбой» (Филин). И.п. - ноги вместе, руки опущены. (а) – прыжки (руки и ноги в стороны), в чередовании с ходьбой.

Инструктор: Лесная зарядка окончена, ребятки. Хорошо размялись? Дети: Да! Инструктор: А теперь сделаем глубокий вдох и выдох. – Ребята, а вы помните, зачем мы в лес отправились? Дети! Нам нужно помочь лесным жителям собрать мусор.

О.В.Д. Инструктор: - Посмотрите на пути у нас поваленное дерево. Как же мы пройдём? (Дети высказывают свои предположения.) Нужно встать на корточки и как гусята, пройти, наклонив голову. (Подлезание под дугой.) А вот и болото на пути, как же нам через него пройти? - ( Прыжки из обруча в обруч.) Инструктор: - Ребята, посмотрите, сколько мусора кругом. Что с ним нужно сделать? Дети: - Собрать его! Инструктор: - Правильно, давайте разделимся на две команды , посмотрим чья команда быстрее справится с заданием. (Игра собери мусор в корзину.) Инструктор: - Ну что, порядок навели? Чистота. Пора и поиграть.

Подвижная игра - «Грибочки в корзиночки». ( под музыку) Мальчики – «Корзинки», а девочки – «Грибочки». - Девочки гуляют, как музыка закончится, должны встать в середу круга мальчиков.

Заключительная часть. Инструктор: - Вам понравилось играть в чистом лесу? Дети: Да! Инструктор: - Предлагаю отдохнуть. Ложимся на коврики, закрываем глазки, отдыхаем, представляем, как хорошо в лесу, когда там чисто и свежо. Поют птицы, журчат ручейки, шумят деревья …

Дует тихий, тёплый, лёгкий вечерок. Нам легко дышать чистым воздухом. А теперь открыли глазки и тихонько встали и потянулись. Наши приключения в волшебном лесу закончились, пора возвращаться домой. Вставайте на волшебную тропинку. Ребята, а вы хорошо запомнили лесные правила? А какие они? Дети отвечают: - В лесу нельзя шуметь, - не ломать ветки деревьев, - мусор с травки убирать, - зря цветы не надо рвать, - из рогатки не стрелять. В лес приходят отдыхать и свежим воздухом дышать. Инструктор: - Молодцы, все знаете как себя в лесу вести.

До свидания, ребята!