



Методическое пособие

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №21 им. А.П. Сальникова
пос. Звезда муниципального образования
Ленинградский район

Методическое пособие
«ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»

Составитель: Порхоменко А.А., учитель физической культуры МБОУ ООШ №
21

Рецензент: Е.П.Карпенко, методист МКУ ДПО ЦРО

ст. Ленинградская
2022г

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает значительное место. В школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, развития двигательных навыков, создаются основы для воспитания физических качеств. Психофизические качества важны для укрепления здоровья, физического улучшения состояния детей, контроля широкого спектра движений.

По мнению специалистов в области физического воспитания детей школьного возраста, гармоничное развитие умственных и физических качеств играет решающую роль.

Игра является одним из наиболее важных способов физического воспитания детей школьного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразие движений и действий детей во время игры эффективно влияют на активность сердечно-сосудистых и дыхательных систем, способствуют укреплению нервной системы, улучшению общего обмена веществ, повышению активности всех органов и систем организма человека, стимулируют аппетит, повышают активность организма и уровень сна.

Физическое развитие направлено на охрану и укрепление физического и психического здоровья школьников, в том числе их эмоционального благополучия, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих увеличения затрат энергии (бег, прыжки и т. д.), улучшают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию у детей радостного настроения. Активные движения повышают устойчивость ребенка к болезням, вызывая мобилизацию средств защиты организма, улучшают питание тканей, формируют скелет, правильную осанку и иммунитет к болезням.

Актуальность подвижных игр заключается еще и в том, что кроме компонента «двигательная активность», они содержат в себе не менее значимый компонент «игровое взаимодействие», являющимся неотъемлемой частью современной системы образования. Во время эстафетной игры дети совершенствуют свои движения, развивают такие качества, как инициативность и независимость, уверенность и настойчивость.

Особое внимание уделяется использованию подвижных игр и эстафет на свежем воздухе. При проведении их на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов подвижных игр и эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств, укреплению мышечной системы.

Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания –

совершенствование функциональных систем, повышение выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды и, как следствие, закаливание организма ребенка.

Цель методического пособия - систематизировать физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе.

Задачи:

1) классифицировать физкультурно-оздоровительные мероприятия по времени года;

2) классифицировать физкультурно-оздоровительные мероприятия по возрасту.

В данное методическое пособие включены сценарии физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе с учетом времени года, возраста школьников. Многие праздники можно включать в календарно-тематическое планирование как итоговые мероприятия, а также при планировании части, формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной программы.

Методическое пособие предназначено для учителей и инструкторов по физической культуре, классных руководителей, а также родителей.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 1 **«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ» (ЗИМА)**

Цель: создание условий для оздоровления организма детей посредством выполнения физических упражнений на свежем воздухе.

Задачи:

1. совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении детьми основных движений.
2. развивать ловкость, внимание, координацию движений через подвижные игры.
3. воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Оборудование и инвентарь: кукольные санки, куклы, пластмассовые снежинки, вырезанные из поролона снежки, корзины для снежков, рукавички, обручи.

Предварительная работа: подготовка игровой площадки; беседа с детьми о признаках зимы, зимних забавах; подготовка оборудования. Беседа с детьми перед выходом на прогулку

Учитель: Дети, вспомните, какое сейчас время года? Ответы детей.

Учитель: Наступила зима. Выпало много снега. Можно поиграть и повеселиться. Вы готовы к зимним забавам? Ответы детей (да).

Учитель: (загадки от Снеговика)

- Но сначала я хочу, ребята, проверить, насколько вы внимательны и как много знаете про зиму. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Доскажи словечко». С неба тихо, как во сне, падает на землю (снег)

И летят пушинки – белые ... (снежинки)

На дорогу, на лужок тихо падает ... (снежок)

Словно в белый пуховик нарядился ... (снеговик).

На дороге, посмотри – с красной грудкой... (снегири)

А какие зимние забавы вы знаете? Ответы детей.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Снеговик встречает детей на игровой площадке

Снеговик: Здравствуйте, ребята!

Снеговик я озорной,

Веселый и хорошенький!

Ну а нам некогда скучать,

Скорее нужно праздник начинать.

- А теперь пора проверить, какие вы ловкие, да быстрые. Надо разделиться на 2-е команды.

Учитель: помогает детям разделиться на две команды.

ЭСТАФЕТА «ПРОКАТИ КУКЛУ» Каждой команде необходимо прокатить куклу на санках до флажков и обратно вернуться к своей команде, передать санки следующему участнику команды, который продолжит эстафету.

ЭСТАФЕТА «СНЕЖИНКА» Первый участник кладет снежинку на ладонь, вторую руку нужно спрятать за спину. Поворачивается вокруг себя,

после этого передает снежинку на ладонь следующему игроку. Какая команда быстрее?

ЭСТАФЕТА «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ» Ребята из разных команд по одному подходят к черте и метают снежок в корзинку, Учитель ведёт подсчёт очков, подводит итог конкурса. Старались все. Молодцы!

ЭСТАФЕТА «ГОРЯЧАЯ РУКАВИЧКА» Команды стоят в колонну по одному, по сигналу стартуют, передавая рукавицу друг другу по цепочке. Последний игрок прибегает с рукавичкой к Снеговика. Игра повторяется 2 раза.

ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА ПО ЛЬДИНАМ» Команды располагаются за стартовыми линиями. По сигналу дети передвигаются в сторону финиша по «льдинкам», переходя из одного обруча в другой (можно нарисовать круги мелом на веранде). Выигрывает команда, быстрее всех закончившая переправу с одного берега на другой. Снеговик: Мне хочется отметить, что ребята дружные, ловкие, весёлые!

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗИМА» Участники игры ходят по кругу. Сигнал «Снег» - кружатся на месте, руки вверх. Сигнал «Вьюга» - бегут. Сигнал «Сугроб» - приседают.

Снеговик: Все играли, веселились. Не устали, а взбодрились. Какие все молодцы. Вот сколько забавных игр можно провести зимой. Понравилось вам? А теперь еще одна зимняя забава, которую больше всего любят дети – катание с горки. Все идем на горку!

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 2 **«МИР СПОРТИВНЫХ ПРЕДМЕТОВ» (ЗИМА)**

Цель: создать условия для укрепления здоровья детей, создания у детей бодрого, радостного настроения.

Задачи:

1. пробуждать интерес детей и к занятиям физкультурой;
2. закреплять двигательные умения и навыки (быстроту, ловкость, внимание, смелость);
3. воспитывать уважительное отношение к соперникам.

Оборудование и инвентарь: клюшки, санки по количеству детей, коробки синего, красного цвета, картинки спортивных предметов: клюшка, шайба, санки, ворота, ледянки, коньки, лыжи, кегли 10 шт.

Предварительная работа: просмотр видео фильма «Хоккей для настоящих мужчин»

Постановка задачи (приемная): Отправимся в мир спортивных предметов. Сбор у главного входа по сигналу в свисток. На рукав завязать красные, синие ленточки, так детей разделим на 2 команды.

ХОД ПРАЗДНИКА:

1 ЧАСТЬ: Вот мы и собрались, пора отправляться в путь, мир спортивных предметов. Ходьба быстрым шагом, затем ходьба по стрелочкам и следам. Какие спортивные предметы вы знаете? Если затрудняются показать предметные картинки. Рассмотрение предметов: клюшка, шайба,

санки, ворота, ледянки, коньки, лыжи и т.д. Ответы детей. А почему эти спортивные предметы называют полезными? Ответы детей.

2 ЧАСТЬ: Основные движения (выполняют все вместе)

МЕТАНИЕ В ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ. Подвешенные коробки синего, красного цвета в них рисунки или предметы в синей коробке клюшка или шайба, в красной коробке санки. Дети должны догадаться, чем они будут заниматься в дальнейшем, и разбиться на 2 группы (девочек и мальчиков). Команда мальчиков выполняют задание 10 мин.

ПЕРЕДАЙ ШАЙБУ. Дети распределяются на пары и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3м. Не сильным, плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точно на клюшку партнеру.

СБЕЙ КЕГЛЮ. На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети шайбой стараются попасть в кеглю и сбить её с расстояния 3-4м. Можно установить кол-во очков за кеглю. Поспешите, но не сбейте! В игре участвует несколько команд по 3-4 игрока. Играющие располагаются у стартовой линии. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кубы, кегли или флажки на подставке (4-5 штук). По сигналу: «Марш!» - один из игроков каждой команды с помощью клюшки шайбой обводит первый флажок справа, второй слева и т.д. Если во время бега кто-либо собьет флажок, то он должен аккуратно поставить его на место и только тогда продолжает бег. Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победительницей.

ХОККЕИСТЫ. Ребята делятся на две команды по три - четыре человека. Одна команда красная, другая синяя. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить её в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее кол-во очков. В награду она получает приз – вырезанную из куска дерева 64 фигурку хоккеиста. Приз становится переходящим, команды борются за него в течение всей зимы. Взрослый может взять на себя роль судьи, он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка. Это повышает интерес детей к игре. Команда девочек выполняют задание 10 мин.

УСПЕЙ ПЕРВЫМ (с санками) Двое-трое санок расставляют параллельно друг другу на расстоянии примерно 2-3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от условия задания. По сигналу взрослого дети оббегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место. Для разнообразия и усложнения задания при повторении можно ввести дополнительные задания: вернувшись в исходную позицию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь о санки руками, либо сесть на санки.

ГОНКИ САНОК (с санками) Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Вперед!» — передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами.

БЫСТРЫЕ УПРЯЖКИ (с санками) На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде: «Старт!» — один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша. Какая упряжка окажется быстрее? При повторении дети меняются ролями.

НА САНКИ! Санки расставляют на одной стороне площадки по числу на одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только учитель произнесет: «На санки!», надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

ЛОВИШКИ СО СНЕЖКОМ Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу воспитателя ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Учитель следит за тем, какой по счету снежок окажется метким и ловишка запятнает им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого новый ловишка.

Подведение итога занятия: синие – не понравилось, красные – понравилось, зеленые – хочется продолжения. «Ледяные кружева»

Учитель заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки — синие, красные, зеленые. Из них дети на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 3 **«12 ЗАПИСОК» (ВЕСНА)**

Цель: воспитание любви к занятиям физической культуры

Задачи:

1. формирование самостоятельности, умение действовать в группе сверстников;
2. воспитание положительных морально-волевых качеств;
3. развитие двигательных способностей.

Оборудование и инвентарь: 12 записок на каждую команду, задания на станциях, призы по количеству детей, куклы: мальчик и девочка

Место проведения: территория школы

Участники: обучающиеся 1-4 классов педагоги

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

На площадке команды строятся по командам. Учитель по физической культуре сообщает задание и выдает по первой записке. Собрав все записки, выполнив все задания, участники получают призы на «пункте выдачи призов».

1. пробежать вокруг школы 1 раз и получить вторую записку у девочки Маши.	2. Найдите место, где музыка звучит (пока музыка звучит надо сделать зарядку).
3. Найдите число 20 на асфальте. От этой линии вы должны встать в колонну. Просуньте левую руку между ног. Сзади стоящий пусть возьмет вашу руку правой рукой, а свою левую просунет между ног и т.д. это называется «Удав» и так идите пока не увидите линию с надписью «Старт» и там найдете следующую записку.	4. Дойдите до гимнастической лестницы на спортплощадке, встаньте в шеренгу, возьмите друг друга за руки и приставным шагом оббегите 3 раза, а потом возьмите следующую записку.
5. Загадка: Он и желтый и сыпучий Во дворе насыпан кучей Если хочешь, можешь брать и играть. Отгадайте что это такое, где это может находиться. Найдите отгадку на 4 участке (ищите цифру 4) и там вас ждет следующая записка.	6. Загадка: В поле лестница лежит Дом по лестнице бежит. Отгадку ищите на участке № 5 (ищите цифру 5). Найдите следующую записку.
7. Найдите станцию «Угадайка». Выполнив задание, получите следующую записку.	8. Загадка: Не летает, не жужжит Жук по улице бежит. И горят в глазах жука Два блестящих огонька. Отгадайте что это такое. И ищите записку в отгадке на участке № 4.
9. Найдите станцию «Незнайкины небылицы». Выполнив задание, получите следующую записку.	10. «Измерение дистанции». С помощью гимнастической палки нужно промерить дистанцию от центрального входа здания до бортика. Ищите записку.
11. Найдите станцию «Хитрые вопросы». Выполнив задание, получите следующую записку.	12. Найдите «Пункт выдачи призов». Принесите все записки, при сдаче всех 12 записок полагается приз.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 4
«СПОРТИВНЫЙ МУРАВЕЙНИК» (ВЕСНА, ОСЕНЬ)**

Цель: передача опыта и помощь старших детей младшим.

Задачи:

1. Совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристического

многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве)

2. Воспитание чувства коллективизма и товарищества.

3. Привлечение к здоровому образу жизни.

4. Формировать потребность в активном отдыхе на природе.

5. Воспитание чувства любви и бережное отношение к природе.

Инвентарь: путевые листы (по кол-ву команд), название станций, мячи, рюкзак, походные предметы (ложка, тарелка, компас и т.п.),

Место проведения: поляна

Участники: ведущий учитель фк, обучающиеся 1-4 классов, педагоги

Ход мероприятия:

Сбор участников туристической прогулки. Построение, проверка готовности, краткий инструктаж. Отправление и движение по намеченному маршруту пешком.

Прибытие на место, сбор хвоста (для туристического костра). Построение.

Учитель ФК: Ребята! Вы любите играть, развлекаться?! (ответ детей). Я так и думала, поэтому мы сегодня с вами поиграем в интересные игры, задания, которые называются « Спортивный муравейник». Для начала разделимся на команды (капитаны вытягивают напечатанные на листках фамилии и сообщают ребятам, кто становится членом их команды). Теперь каждая из команд получает путевой лист. Всего у нас 11 станций, начинаете с любой станции, выполнив задание, вы получаете жетон и отправляетесь путешествовать дальше. На каждую станцию вы можете прийти до 3 раз и заработать ещё жетон. При подведении итогов выигрывает команда набравшая больше всех жетонов(минимум 11 жетонов, максимум 33 жетона). На выполнение всех заданий вам отводится 1 час. Готовы?! (ответ детей). Тогда в путь!!!

(название станций, задания на станциях на усмотрение педагогов, которые участвуют в этом мероприятии.).

Примерные станции и задания:

«Эрудит» - составить как можно больше слов из предложенного слова;

«Следопыт»-1. собрать фигуры определённой формы и цвета (5 фигур)

2. Собрать из букв слово, каждой команде по 2 слова (н-р:

ЕМБЕОТГ – первая буква подчёркнута);

3. Дидактическая игра «Кто кем был» (н-р: корова - телёнок; лошадь-...и т.д);

«Собери рюкзак» - разложены предметы, надо выбрать пригодные для похода (проводится на время);

«Отгадай и покажи» - загадывается загадка (про спортивный инвентарь), отгадав её обучающиеся выполняют задание (н-р: отгадка «мяч», задание- бросок мяча вверх и его ловля с хлопком за спиной);

«Привал» (проводится в виде 2 следующих друг за другом заданий)- игра «Шаго-мер»-ставится предмет напротив выполняющего задание, он должен

сказать сколько шагов до предмета и выполняет шаги-«мерки» до ориентира. Если совпало, приносит команде очко (жетон). Затем бежит до спального мешка, разувается, ложится в него, застегнуться, расстегнуться, надеть обувь, прибежать и передать следующему эстафету (задание выполняется на время или команде даётся определенное время, за которое участники команды должны выполнить задание, жетон - за количество успевших выполнить задание);

«Собери пословицу» - команда вытягивает конверт, в котором слова из которых надо собрать пословицу о здоровом образе жизни (н-р: «в здоровом теле - здоровый дух» и т.д);

«Связка»- построиться в колонну, напротив дерева (расстояние отмечено) руки на плечи впереди стоящего, выполнить задание не рассоединяясь:

1. оббежать дерево
2. обойти дерево в полуприсяде;

«Высокая гора» - бег в гору и с горы (расстояние и количество раз на усмотрение педагога и по возрасту);

И много других разнообразных заданий на выбор педагогов и детей.

Подсчёт жетонов. Подведение итогов. Объявляется «обед туриста»(разводится костер, «туристы»обедают, собирают природный материал для поделок, подвижные игры (по выбору детей).

Учитель фк: Ребята! А ещё есть волшебная примета: если ты хочешь настоящим другом леса стать и побывать на природе, надо так убрать место своей стоянки, чтобы не обидеть ни жучка, ни листик, ни цветок, чтоб никто не догадался, что здесь побывали мы!

Уборка территории, построение по классам, отправление до школы.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 5 «ПО ТРОПАМ ИНДЕЙЦЕВ» (ВЕСНА, ОСЕНЬ)

Цель: создание условий для полноценной двигательной активности детей на свежем воздухе

Задачи:

1. развитие посредством двигательных заданий, игр и эстафет двигательных навыков, логики, памяти, внимания, наблюдательности;
2. формирование представлений о традициях и быте племени индейцев;
3. воспитание личностных качеств: честности, смелости, сострадания, настойчивости, справедливости, целенаправленности, взаимопомощи.

Оборудование и инвентарь: бревно, 2 веревки для метания, 2 тарелки, бананы по кол-ву детей, 2 гим. скамейки, шарф, 2 мышки, острые копья –5 штук гим. палка, 7 штук кубиков, тоннель, плоскостные круги, 2 змеи, 2 дуги, 2 веревки длинна 2,5 м, ремонт лодок -10 штук, детали разной формы на липучках, 2 острые стрелы.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

В начале соревнований племена приветствуют друг друга разными способами.

Учитель: А вы хотите отправиться в путешествие? (Ответы детей). В Южной и Северной Америке до сих пор проживают индейские племена. (Из вигвама появляется индеец Зоркий глаз) 10 Зоркий глаз: Более пятисот лет назад к берегам Южной Америки прибыли корабли из Испании. Командовал ими Христофор Колумб. Он надеялся, переплыв Атлантический океан, попасть в страну сокровищ - Индию. Поэтому сначала испанцы решили, что доплыли до Индии, и местных жителей назвали индейцами. Потом поняли, что это не Индия и что они открыли неизвестные земли, но слово «индейцы» так и осталось. Чтобы не путать, о ком идет речь, жителей Индии называют индийцами или индусами, а представителей коренных народов Америки - индейцами. Индеец Белый Клык (учитель по физической культуре): Сейчас мы пойдем через джунгли, и нас на каждом шагу будут подстерегать опасности: ядовитые змеи, 11 дикие звери, пауки. Нам нужно найти поляну, где мы сделаем привал.

Разминка «Через джунгли». Участники хором проговаривают слова и выполняют движения. Чтоб поляну нам найти, Джунгли надо нам пройти. Ходьба обычным шагом. Ноги выше поднимаем, По траве густой шагаем. Ходьба с перешагиванием через кубики. Спинки мы свои согнем, Под кустами проползем. Подлезают под дугами. Впереди лежит змея, Она спит, шуметь нельзя! На носочках мы пойдем, Через змею перешагнем. Спокойная ходьба. Впереди журчит ручей, Идем по камешкам скорей. В пещере темной мы идем, За ней поляну мы найдем. Тоннель высотой 1м Участники соревнований выходят вместе с индейцем Зоркий глаз, ищут поляну для состязаний, повторяют движения за индейцем. Дети смотрят вдаль, приставляя ладонь ко лбу, издавая различные звуки. (Заходят на спортивную площадку) Ветки слегка расступились, перед воинами открылась поляна состязаний. Нам нужно настроиться на боевой лад - сконцентрировать внимание. Здесь мы проведем соревнования между племенами. Знакомство с советом старейшин. Старейшины раздают по одному амулету командам, после каждой эстафеты команды получают монеты, которые нанизывают на амулет, в конце соревнований подсчитываются, и подводятся итоги. Построение, название команды, девиз.

Зоркий глаз: А вот анаконда - гигантский удав, который большую часть времени проводит в воде, - жители Амазонии часто держат у себя 13 в жилище, чтобы она уничтожала мышей, крыс и даже других змей. Белый Клык проводит эстафету «Анаконда»

1. Эстафета «Анаконда»

Игроки встают в колонну друг за другом, садятся на корточки, руки кладут впереди стоящему игроку и так двигаются, огибая кегли до ориентира, вожак ловит крысу и возвращаются назад. Зоркий глаз: Когда отряды испанцев добрались до очень большой реки, они вступили в сражение с племенем воинственных женщин. Испанцы назвали их амазонками. В мифах Древней Греции так называли женщин-воинов. Поэтому испанцы реку назвали Амазонка. Она широкая и глубокая, как море. Все земли, через которые течет река, называют Амазонией. Течет Амазонка в джунглях, где

человека на каждом шагу подстерегают опасности: пауки, лягушки, кровососущие насекомые, дикие звери, ядовитые змеи. Воды самой реки тоже очень опасны - там водятся крокодилы, а еще рыбы пираньи, 14 у которых трехгранные зубы. Живут эти хищные рыбы стаями, стаями и нападают. Даже раненый крокодил спешит убраться подальше от пираний, которые, почуяв кровь, преследуют его, и через минуту от животного остается только один скелет. Белый Клык проводит п/и «Пиранья».

2. Эстафета «Пиранья»

У этой рыбешки зубки Почище любой мясорубки! И только такая прелесть, Зевая, откроет челюсть, С криком «Спасайтесь, пираньи!» Бежит все живое с купанья. Выбирается «Пиранья» из команды противника, после слов «Бежит все живое с купанья», «Пиранья» догоняет игроков (1 минута). Затем меняются местами. Подсчитываются пойманные, получают очки. Зоркий глаз: Внимание на экран (знакомство с индейской лодкой).

3. Эстафета «Пирого»

На середине спортивной площадке стоят две скамейки («лодки»). Нужно проверить, нет ли в них течи. «Осмотр лодок» В колонне по одному дети выполняют осмотр вокруг скамеек. «Ремонт лодок» В колонне по одному дети выполняют осмотр лодки, участники передвигаются сначала по правому борту лодок, а после разворота - по левому, придерживаются за скамейку левой рукой, а правой «конопатят щели, замазывают смолой дыры» приклеивают черный кружочек. Теперь лодки в порядке, можно переплывать. «Поплыли» Все дети занимают положение, сидя верхом на скамейке, сохраняя дистанцию. Выполняют различные гребковые движения «веслами»: пока вождь не скамандует «Осторожно, камни» По команде вождя «Камни!» все дружно поднимают руки и ноги вверх, удерживая некоторое время равновесие на скамейке. Эстафета считается законченной. Белый Клык проводит эстафету «Накорми обезьянку»

4. Эстафета «Накорми обезьянку»

Участвуют две команды по 10 человек, в каждой две подгруппы. Пятеро играющих встают около тарелки с «бананами», остальные находятся на расстоянии двух метров от них. Первый участник бросает игроку напротив кольцо на веревочке. Тот ловит его, и привязывает к веревке банан. Первый игрок накручивает веревку на палочку, подтягивает кольцо к себе, вынимает банан, кладет его на большое блюдо, стоящее перед обезьянкой, и передает кольцо следующему игроку. Побеждает команда, которая первой доставит бананы на блюдо обезьянке. Белый Клык проводит эстафету «Метание копья»

5. Эстафета «Метание копья»

Участники (по одному от каждой команды) бросают копье через веревку, натянутую на высоте 1,5 м от пола, на дальность Зоркий глаз: Внимание (показ иллюстрации – завал тропических деревьев).

6. Эстафета «Завал пальмовых деревьев»

Дети перелезают через бревно (модули), конец которого лежит на полу, а другой поднят на высоту 1 м. Под другим бревном, опущенным до 50 см от пола, (подлезание боком) Белый Клык проводит эстафету для капитанов

7. Эстафета для капитанов «Острые стрелы»

Племена строятся шеренгами друг напротив друга, капитаны берут копье острым наконечником, ставят на ладонь одной руки, придерживая другой. Убирая руку, капитан 18 (вождь) должен сохранить равновесие копья на ладони, переступая в сторону его падения. Команды исполняют индейский танец. Награждение.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 6 «ОСЕННИЙ МАРАФОН» (ОСЕНЬ)

Цель: учить преодолевать трудности, быстро принимать решение.

Задачи:

1. упражнять в ходьбе и беге с одновременным выполнением различных заданий;
2. развитие воображения, сообразительности, внимания, памяти, коллективных действий;

Оборудование и инвентарь: ведра, кубики, мячи, капсулы из под киндер-сюрпризов, кегли, (наличие инвентаря от количества команд), яблоки из цветной бумаги (по кол-ву команд), разрезанные на части по количеству станций, листья деревьев растущих на территории (по кол-ву команд), магнитофон.

Место проведения: территория школы

Участники: взрослый в костюме Бабы Яги, обучающиеся 1-4 классов, педагоги.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Построение на площадке по командам.

Ведущий: здравствуйте ребята! Сегодня к нам пришла телеграмма! (зачитывает её, спрашивает: узнали ли, кто прислал телеграмму (ответы детей))

Ведущий: ребята, вам интересно, что Б.Я для вас приготовила? Готовы отправиться в путь и выполнить задания? (ответы детей). Тогда капитаны получите первые кусочки от угощения, собирать их нужно по порядку, собрав и выполнив все задания, вы встретите Б.Я. В путь!

Задания:

Выполнив задания, собираются на площадке, где их встречает Б.Я

Б.Я.: ой, касатики, заждалась я вас! Успешно ли ваше путешествие, справились с заданиями? А яблочко заветное нашли? (собирают яблоко из собранных кусочков, одного не хватает)

Б.Я.: ой, одного не хватает, а они у меня, хотите их получить, повеселите меня! Согласны?! (ответы детей)

Б.Я.: хочу, чтоб меня вы развлекли танец уток завели! («танец утят»)

Б.Я.: повеселее стало мне, усладите мой слух и спойте песенку про насекомого(загадывает загадку про кузнечика) «песенка кузнечика» (отдаёт последний кусочек, дети собирают яблоко)

Б.Я.: это и есть моё угощение! Но настоящие яблоки, которыми я хочу вас угостить, надо найти! Есть у меня осенние подсказки, листья деревьев, отгадаете с какого они дерева там и найдёте яблочки(капитанам отдаёт листья, называют какой лист достался и бегут на поиски дерева, где находятся настоящие яблоки)

ТЕЛЕГРАММА

Здравствуйте, касатики! Слышала я, вы в школу пошли. Празднуете? А меня на День Знаний не пригласили!!!! А я хотела с угощением прийти! Поздравить вас! А теперь я обиделась и ищите свищите меня!

P.S

Не думайте, что я такая злая! Оставила я вам по кусочку от этого угощеньца. Как все части соберёте и задание выполните, так и меня найдете, и я вас угощу от души.

Ваша Ягуся

Задания:

1. «Собери урожай» (первый бежит с ведром, сажит картофель в лунку, оббегаёт лунки и передаёт ведро следующему и т.д последний собирает весь картофель).
2. «Назови овощи» (мяч зажат между колен, участник выполняет прыжки до ориентира; назад бежит, при передаче мяча – называет овощ).
3. «Грибок в кузовок» (на площадке разбросаны «грибы» (по количеству детей) собрав их по очереди называют съедобные и несъедобные грибы).
4. «Фруктово-ягодный алфавит» (на каждую букву алфавита участник называет фрукты, ягоды. Если участник не называет верного ответа, он прыгает на одной ноге 10 раз)
5. «Пантомима» (получив карточку (картинку) с названием (изображением) животного участник изображает его; если участники другой команды отгадали животного, то задание считается выполненным и право показа переходит к ним; если не отгадали, то вся команда участник которой показывал, выполняет по 10 приседаний).
6. «Земля, вода, воздух» (дети стоят по кругу, педагог в центре круга бросает участнику мяч, называет «земля»- участник называет дикое или домашнее животное, «вода»-рыбы, «воздух»- птицы).
7. «Змейка» - (первый пробегает через кегли змейкой, возвращается по прямой, берёт следующего, и они вдвоём пробегают через кегли змейкой и так до последнего).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 7 «РУССКИЙ ЭКСТРИМ» (ЛЕТО)

Цель: поддержание интереса к туризму в форме прогулки с элементами развлечения.

Задачи:

1. приобретение навыков ориентировки на местности, умение разбираться в карте, схеме маршрута;
2. воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
3. укрепление дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Оборудование и инвентарь: верёвка – 20 метров, карабин, обручи (лабиринт) – 5 штук, дрова, спички, секундомер – 2 шт., карточки с изображением лекарственных растений, аптечка, вода, котелок, картофель, рыба, приправа (перец, соль, лавровый лист).

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Учитель по физической культуре:

Добрый день, уважаемые гости! Добрый день всем, кто вместе с нами на турслёте «Русский экстрим». Прежде чем начать турслёт, ответьте мне на такой вопрос: вы знаете, кто такой турист? Это путешественник. Турист путешествует по родной стране, по другим городам и странам. Правда, наши ребята пока сами не могут путешествовать по другим странам. Но зато они могут совершать туристические походы по нашей природе, по лесам и паркам. Правильно? Равняйся! Смирно! Капитаны команд, представьте свои команды!

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД Учитель по физической культуре: сценарий турслёта разработан и приближен к экстремальным ситуациям. Здесь нужно быть не только внимательным, но и владеть техникой передвижения, лазания, перелазания, взаимовыручки, осмысления и обдумывания каждого шага в преодолении, чтобы не сорваться и не подвести товарищей по команде. К месту каждого этапа команды добиваются по карте, на которой указана очерёдность преодоления дистанции.

ПРОХОЖДЕНИЕ ЭТАПОВ КОМАНДАМИ:

1. «Мышеловка» - тоннель из горизонтально расположенных реек. Под ним необходимо проползти, не задевая реек головой.

2. «Бревно». Бревно перекинуто через небольшой обрыв. Над бревном на уровне груди ребёнка натянута верёвка диаметром 10 мм. Это «гибкие» перила, за которые можно держаться, передвигаясь по бревну боком.

3. «Бабочка». Верёвки натянуты не параллельно друг другу, а под углом друг к другу.

4. Лабиринт из обручей – тоннель из вертикально расположенных обручей, в которые подлезать нужно боком.

Станция «Жаркая» Ведущий. Назовите виды костров на иллюстрации, объясните их применение, сложите один из них (отмеченный галочкой).

Станция «Лекарственные растения» Решение проблемной ситуации
1. В результате загадочных обстоятельств продукты питания исчезли. Можно ли обойтись без продуктов питания? Если да, то каким образом? Решение проблемной ситуации
2. Во время похода бывают разные ситуации: кто-то нечаянно поранился, кого-то ужалила пчела, у кого-то ушиб. А аптечки у нас нет. Отберите травы, которые можно использовать при порезах (листья

крапивы и чистотела). Отберите травы, которые могут помочь при ушибах и укусах насекомых. (Измельченные листья подорожника).

Станция «Топографическая» Участникам предлагается найти все топографические знаки на карте и расшифровать их. За каждый правильно расшифрованный топографический знак команда получает 1 балл.

Станция «Медицинская помощь» Задание: перебинтовать «ушибленное» место и перенести пострадавшего любым способом.

Станция «Лесная кухня» Ведущий. В походе очень важно вкусно и разнообразно питаться. ЭСТАФЕТА «ПРИГОТОВЛЕНИЕ УХИ» Участники команды поочередно переносят продукты на расстоянии 2-4 метров для приготовления «ухи»: 1. переноска котелка; 2. переноска воды, выливание ее в котелок; 3. переноска картофеля (2 штуки), 4. очистка и нарезка в котелок; 5. переноска лука (1 штука), 6. очистка и нарезка в котелок; 7. переноска рыбы (1 банка консервов); 8. переноска приправ (перец, соль, лавровый лист).

Станция «Весёлая» Исполнение и инсценировка туристической песни. Как пример приводится песня Ю.Чичкова «Музыкант- турист»

На плечах рюкзак тяжелый,
Но турист не унывал,
Музыкант-турист веселый
Шел и песню напевал.
Припев: Все смеялось, улыбалось –
Солнце, небо и земля,
У туриста получалось:
«Тра-ля-ля...»
Пели сойки и синицы,
Расходились - не унять.
Человеку эти птицы
Помогали сочинять.
Припев. Наш турист руками трогал
Голубые облака,
И была ему дорога
Удивительно легка

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 8 **«ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО» (ЛЕТО)**

Цель: создание условий для развития физических качеств, учить ориентироваться в пространстве с помощью квест-игры.

Задачи:

1. формирование представлений о международном празднике «Дня защиты детей», расширение кругозора;
2. способствовать физическому, познавательному и социально-коммуникативному развитию;
3. создание положительного эмоционального настроения;

4. побуждение к познавательно- исследовательской деятельности путем решения проблемных ситуаций.

Оборудование и инвентарь: план-маршрут (2 шт.), модули, зашифрованная секретная телеграмма (ребусы), ключи, почтовый ящик, верёвки.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

Звучит веселая детская музыка. Музыкальный зал празднично украшен. Детей встречают ведущие.

1 Ведущая: Наступило долгожданное лето. И сегодня мы все вместе собрались, чтобы встретить замечательный праздник - День защиты детей. А встречаем мы его именно сегодня, потому, что сегодня первый день лета. Сегодня - 1 июня.

Первый день цветного лета

Вместе нас собрал, друзья.

Праздник детства, песен, света,

Праздник мира и добра!

2 Ведущая: Этот праздник мы посвящаем самому прекрасному на земле – вам дорогие дети! Этот день посвящен Вам, дорогие ребята! Встречают 1 июня всюду. Ведь этот день защиты всех детей. Вы, дети – это будущее нашей Родины. Очень хочется, чтобы вы были счастливы и радовались жизни. Поэтому сегодня мы будем много петь, танцевать и веселиться.

1 Ведущая: Мы встречаем праздник лета Праздник солнца, праздник света! Чтоб звенел веселый смех, Детвора не плакала, Светит солнышко для всех, Светит одинаково.

2 Ведущая: Солнце нам откроет день Золотистым ключиком, Чтоб досталось на земле Каждому по лучику.

1 Ведущая:

Солнца яркими лучами

Лето всех встречает,

Порезвиться вместе с нами

Лето приглашает.

Дети поют песню «Солнечный зайчик». Ведущая пускает солнечного зайчика, и дети его ловят.

2 Ведущая: А вы, ребята, рады тому, что наступило лето? Тогда встречайте Лето. Под музыку появляется Лето в ярком сарафане и шляпке, украшенной цветами.

Лето: Мой вам привет, ребята! Я – Лето красное, я солнышком богато. Его цветы в моём венке. Любуйтесь все!

1 Ведущий: Ребята, давайте поздороваемся с Летом.

1 Ребенок: Здравствуй, здравствуй, наше лето!

Нам приятна встреча эта!

Любим летом загорать

И на солнышке лежать.

Лето: Ребята, а что вы еще любите делать летом?

2 Ребенок: Рада летом я купаться

И на пляже загорать,
3 Ребенок: И на велике промчаться,
В бадминтон с сестрой играть.
4 Ребенок: После чтения доброй книжки
В гамаке в зной подремать.
5 Ребенок: Здравствуй, здравствуй, наше лето!
Нам приятна встреча эта!
Поедим мы ягод, фруктов,
Нужных для детей продуктов.
Лето: Ребята, а какие вы любите кушать ягоды и фрукты?
Лето: Ребята, я хочу Вам дать советы:
Если дам совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите слово «Нет!».
Постоянно надо есть
Для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет
И поменьше каши.
Ну, хороший мой совет? (Нет.)
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? (Нет.)
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти пора.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают.)
Зубы вы почистили
И идёте спать,
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет.)
2 Ведущая: Здравствуй, здравствуй, наше лето!
Нам приятна встреча эта!
Будем мы в воде что делать? (плескаться),
Будем спортом что делать? (заниматься).
1 Ведущая: Верно, дети. Хорошо бы теплым летом Прямо с самого
рассвета Вместе в игры поиграть, Закаляться, отдыхать. Ребята, готовы?
Дети: Да!

Лето: Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку. Дети встают в круг и под веселую музыку делают зарядку вместе с учителем по физической культуре.

А теперь в путь! Мы с вами отправимся в плавание «В страну детства» Входят пираты приветствуют друг друга рукопожатием.

Ребята, вы хотите отправиться на поиски сокровищ. Ответы детей.

Пират: А карта есть? Ты знаешь, где искать сокровище?

Морской волк. Я знаю, где искать карту. Да ведь и ты знаешь! Может, объединимся и найдем карту и клад? У меня и корабль есть, стоит в гавани. Как отыщем клад, сразу на нем уплывем. (Занавес открывается, участники квеста видят шхуну под парусом.)

Пират: Я, конечно же, согласен. Но ты же понимаешь, что силы у нас уже совсем не те, что были тогда. Нам бы команду набрать из ловких, проворных, смысленных матросов. Открой шире свой единственный глаз и посмотри. (Показывает на детей.)

Морской волк (смотрит в подзорную трубу). Ты прав! Из этих юнцов можно набрать подходящих помощников.

Пират: А я себе выберу не только сильных и умных, но тех, кто не боится плавать, кто не испугается морской пучины. (Пираты набирают себе команды (по желанию детей):

Пират одевает на шею своим матросам косынки, а Морской волк – медальоны с изображением шхуны. Дети строятся в две колонны за своими пиратами).

Пират: Тогда становитесь на разминку! Надо посмотреть, на что вы способны. Учитель по физической культуре приглашает детей на разминку и проводит её. Упражнения, напоминают движения волн, лазание по мачтам, греблю на веслах, различные способы плавания. Как, подходят юнцы? (обращаюсь к пиратам) Дальнейшие действия проходят на улице. Учитель по физической культуре: Встречаемся через 15 минут у главного входа около шхуны.

СТАНЦИИ:

1. Дайвинг – исследователи морского дна. Дети должны на корточках пробраться через коридор (коридор оформлен в виде морского дна). Найти часть карты.

2. Затонувший корабль. Дети должны перелезть через первое бревно, подлезть под второе (использовать модули для имитации затонувшего корабля). Найти часть карты.

3. Добежать до шхуны. На данной станции детям даётся задание, пройти через прямоугольник отмечен мелом не замеченным, которые охраняет учитель или родитель с завязанными глазами. Дети, проходя через ворота, должны постоянно издавать звуки. Тот, кого задела, считается пойманным. Найти часть карты.

4. Сеть. Дети должны преодолеть участок с натянутыми веревками в хаотичном порядке. Найти часть карты.

5. Островки. На этой станции дети должны, прыгая по островкам. Островки могут быть разных размеров и форм, лежать друг от друга на разном расстоянии. Те дети, которые хотя бы одной ногой наступили мимо островка, считаются утонувшими и должны вернуться к началу станции. Найти часть карты.

6. Ключевая. На этой станции дети должны подобрать ключ к замку от почтового ящика. Ключи подвешены на нитке, на разной высоте до 2 метров над землёй. Детям говорится, что ключ спрятан где-то на этой территории. Их задача найти и сорвать его, открыть замок. Учитывается время. 155 Найти часть карты.

7. Шифровка. Расшифровать секретную телеграмму. Найти часть карты.

8. Переправа. С помощью двух дощечек один человек от отряда должен переправить остальных на «другой берег». Найти часть карты. Собирают карту, на карте отмечено местоположение клада.

Пираты: (хором): Ну, прощайте! Пираты, забрав из ларца шкатулку с «драгоценностями», убегают. Дети получают угощение в виде шоколадных монет.

Учитель по физической культуре. Угощайтесь, ребята! Наши приключения закончились.