

Развлечение на улице

«НА ПРОГУЛКУ В ЛЕС ПОЙДЕМ!»

Инструктор по физкультуре
Аблизина М.А.

Программное содержание:

1. Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее.
2. Оздоровить организмы детей во время пешеходной прогулки.
3. Закрепить знания о правилах поведения во время прогулок на природе.
4. Развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, выносливость.
5. Создать атмосферу доброжелательности у детей и взрослых в период похода.
6. Воспитывать волевые и дружеские качества в подвижных играх.

Оборудование:

- спортивная экипировка детей (удобная обувь, головные уборы, рюкзаки с бутылочкой воды и едой);
- спортивный инвентарь: (корзины 2 шт., стойки– 8 шт., обручи большие и средние – 8 шт., средний мяч – 4 шт., футбольный мяч, флажок красный – 4 шт.);
- атрибуты для игры: «Что в походе пригодиться?» : (малые мячи 2-3 шт., скакалки 2 шт., головные уборы – 2 шт., и т.п.).
- аптечка, влажные салфетки.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята и уважаемые родители! Сегодня мы с вами отправляемся в туристский поход. Вы все одеты как настоящие туристы: удобная одежда и обувь, головные уборы, у вас есть даже рюкзаки с провизией. На пути нас ждет много интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми и сильными, обязательно помогать друг другу, быть внимательными, чтобы не потеряться в дороге и суметь определить путь по карте.

Желаю вам удачи и интересных приключений!

(Участники похода рассматривают схемы с изображением маршрута и выходят из детского сада и идут по указанному маршруту. Ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных препятствий, встречающихся на пути. Выход на поляну.)

Ведущий: Вот мы и пришли на поляну. Посмотрите, как красиво в лесу! Мы пришли с вами на эту поляну, чтоб не только полюбоваться природой осенью, а чтоб еще и посоревноваться. Вы готовы?

Дети: Да!

Ведущий: А перед соревнованиями или занятиями спортом, мы всегда делаем что?

Дети: Разминку!

(Звучит музыка дети и родители проходят по кругу и выполняют упражнения которые говорит ведущий).

Разминка: Дети и родители с инструктором выполняют упражнения, продвигаясь по кругу друг за другом:

- ходьба обычная;
- ходьба с заданием для рук и плечевого пояса; (руки в стороны – к плечам);
- ходьба с высоким подниманием колена;
- ходьба в приседе;
- подскоки;
- легкий бег;
- ходьба.

Ведущий: Молодцы! Разминка прошла отлично. Теперь предлагаю всем участникам придумать за 1 минуту название для своей команды.

(ведущий раздает маршрутные листы)

Ведущий: Готовы?

(ответы детей)

(Дети и родители расходятся по станциям, и выполняют задания).

Станции:

1. станция: "Что в походе пригодится?"

1 вариант: воспитатель детям показывает карточки, а дети должны ответить нужен ли этот предмет в походе или нет.

2 вариант: Дети стоят в двух колоннах за линией старта. В нескольких метрах от них на пледе разложены различные предметы – как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: (свисток, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, спальник, спортивная сумка, гантели, конструктор и др.). По сигналу первый участник подбегает к предметам, выбирает необходимый для похода предмет, возвращаясь с ним, передают эстафету следующему. По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет.

2. станция «Не урони мяч»

Команды стоят в колонне по одному за линией старта. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до стойки, обогнуть её и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.

3. станция «Прыжки из обруча в обруч»

Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой лежат по 2-3 обруча от линии старта до стойки. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, оббегают стойку, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

4. станция «Пролезь, не задень обруч»

Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой стоит взрослый, держащий обруч с боку. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в обручи боком, держа мяч в руке, оббегают стойку, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

(после прохождения всех станций дети возвращаются на поляну.)

Ведущий: А сейчас я загадаю вам загадки, а вы должны их отгадать.

Загадки о природе:

Весной одевается, осенью раздевается. (Лес, парк)

Мы по ковру идем с тобой,
Его никто не ткал,
Лишь солнца свет обогревал
И дождик поливал.
Он разостлался сам собой,
А называется ... (травой).

Летом вырастают, а осенью опадают. (Листья)

Нам в дождь и в зной поможет друг, зеленый и хороший –
Протянет нам десяток рук и тысячи ладошек. (Дерево)

Дышит, растет, а ходить не может. (Растение)

Ее всегда в лесу найдешь – пойдем гулять и встретим:
Стоит, колючая, как еж, зимою в платье летнем. (Ель, сосна)

Землю пробуравил, корешок оставил.
Сам на свет явился, шапочкой прикрылся. (Гриб)

Ведущий: Ну, и, давайте все вместе поиграем.

5. Общая Станция «Найди себе пару».

Для игры нужны флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу взрослого дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

Ведущий: Ну что, ребята, вам всё понравилось? Ну тогда можно перейти к пикнику, вы согласны.

(дети и воспитатель выбирает себе место для пикника и раскладываются)
Можно поиграть с детьми с большими картинками, когда он сидят кушают.
«Съедобное – несъедобное».

Молоко- яблоко- корова- ложка- колбаса- колесо- арбуз- груша- машина- малина- ласточка- коробка- хлеб- вода- соль- кефир- крошка- кегли.

Ведущий: Наш поход подходит к концу. Перед тем, как уйти, соберите свои вещи и проверьте, не оставили ли вы после себя мусор.

Возвращение в детский сад тем же маршрутом.

Анкета

Уважаемые родители!

С целью улучшения работы ДООУ по физкультурно- оздоровительному направлению просим вас принять участие в анкетировании и ответить на следующие вопросы

1. Ваш возраст: _____
2. Образование: _____
3. Состав семьи: _____
4. Укажите, какое место в вашей жизни занимают следующие ценностные ориентации по порядку:

- крепкое здоровье;
- морально – нравственное состояние;
- волевые качества;
- образование;
- материальное благополучие;
- и другие (укажите) _____

5. Какие направления, в деятельности дошкольного учреждения, на Ваш взгляд, являются приоритетными?

- Формирование знаний, умений и навыков, предусмотренных образовательной программой ДООУ;
- подготовка детей к обучению в школе;
- охрана и укрепление здоровья;
- интеллектуальное развитие;
- морально-нравственное воспитание;
- физическое воспитание.

6. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?

- Удовлетворительное;
- хорошее;
- плохое.

7. Какими видами деятельности занимается Ваш ребёнок во время пребывания дома?

- Подвижные игры;
- рисование и лепка;
- пешие прогулки вместе с родителями;
- прослушивание рассказов и сказок;
- просмотр детских телевизионных передач (видео);
- занятия физическими упражнениями.
- другое (укажите) _____

8. Имеете ли Вы возможность уделять внимание укреплению здоровья Вашего ребёнка?

- Ежедневно;
- несколько раз в неделю;
- в выходные дни;
- во время отпуска;
- вообще не имеете такой возможности (укажите почему?)

9. Что Вам мешает уделять большее внимание укреплению здоровья Вашего ребёнка?

- Высокая профессиональная занятость;
 - отсутствие специальных знаний и умений;
 - считаете, что Ваш ребёнок и так здоров;
 - не видите в этом смысла;
 - другое (укажите) _____
-

10. Какие факторы, на Ваш взгляд, влияют на состояние здоровья человека?

- Экологические загрязнения;
 - наследственные заболевания;
 - недостаточный уровень двигательной активности;
 - неправильное питание;
 - вредные привычки;
 - низкий уровень материальной обеспеченности;
 - отрицательные эмоции;
 - другое _____
-

11. Что, на Ваш взгляд, способствует укреплению здоровья?

- Занятия физическими упражнениями;
- рациональное питание;
- рациональный режим труда и отдыха;
- ежедневные прогулки;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- соблюдение личной гигиены.

12. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья детей?

- Посещение врачей;
- приём лекарств;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- занятия физическими упражнениями;
- правильное питание;
- прогулки на свежем воздухе;
- закаливание;
- немедикаментозные средства оздоровления: (массаж, фитотерапия, ароматерапия и т.п.).

13. Какие формы и виды физической активности Вы используете и как регулярно? (нужное подчеркните).

- Утренняя зарядка:

РЕГУЛЯРНО НЕ РЕГУЛЯРНО ВОООЩЕ НЕТ

- Закаливающие процедуры:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Занятия в оздоровительных группах:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Пешие прогулки:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Самостоятельные занятия физическими упражнениями:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Лыжные прогулки:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Велосипедные прогулки:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Оздоровительный бег:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Плавание:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Спортивные игры:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Туризм:

РЕГУЛЯРНО	НЕ РЕГУЛЯРНО	ВООБЩЕ НЕТ
-----------	--------------	------------

- Другие формы и виды: _____

14. Что является источником информации о способах укрепления здоровья Вашего ребёнка:

- Ваш жизненный опыт;

- консультации специалистов в области медицины;

- советы сотрудников детского сада, родителей, друзей, знакомых и др.:

15. Испытываете ли Вы потребность в информации о способах оздоровления ребёнка?

(нужное подчеркните)

ДА

НЕТ

16. Какие темы, связанные с укреплением здоровья, Вас интересуют?

- Профилактика простудных заболеваний;

- физическая подготовка детей к обучению в школе;

- организация рационального питания;

- двигательный режим;

- режим дня;
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей.

17. Какой фактор, на Ваш взгляд, является главным влияющим фактором на развитие интересов детей и приобщение к здоровому образу жизни?

- Личный пример членов семьи;
- учебно-воспитательный процесс в детском саду;
- личные наблюдения ребёнка.

Благодарим Вас за сотрудничество!