

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» с. Лорино»

Физкультурный досуг
«Путешествие в Аккани»
младший дошкольный возраст
Инструктор по физическому воспитанию
Кееквут Л.В.

С. Лорино
Июль 2018г.

Физкультурный досуг «Путешествие в Аккани»

Оборудование и физкультурный инвентарь. 2 скамейки («байдары»). Обручи, 2 набивных мяча («валуны»), 2 гимнастические палки («гарпуны»), бутафорские моржи и киты.

Ход досуга.

I. Вводная часть.

Дети, одетые в камлейки, проходят в спортивный зал. Выстраиваются в одну шеренгу.

Инструктор по ФИЗО. Здравствуйте, ребята! Мы можем отправиться в Аккани. Аккани – это небольшой поселок, где охотники готовятся к промыслу... Мы готовы путешествовать? Тогда нужно подготовиться. Нам нужны зоркие глаза, уши, которые хорошо слышат, сильные руки и быстрые ноги (*самоmassage, т.е. поглаживание, растирание глаз, ушей, рук, ног*).

Проверка построения. Перестроение из шеренги в колонну.

Инструктор по ФИЗО. Путешествие начинается! Спешим на берег (*ходьба*): всматриваемся вперед (*ходьба на носочках*), идем по песку (*с высоким подниманием колен*), идем по камням (*ходьба по массажным дорожкам*).

Побежали (*бег обычный*), бежим по песку (*бег с высоким подниманием колен*), бежим по камням (*бег по массажным дорожкам*).

Дети пробегают 2-3 круга. Упражнение на восстановление дыхания.

II. Основная часть.

Инструктор по ФИЗО. Давайте, ребята, представим, что мы пришли на берег моря. Посмотрите вверх – над водой летают чайки, внизу плещется море. (*Зрительная гимнастика: движения глаз вверх – вниз, в стороны*) Какое красивое синее море! Вот маленькая волна, а вот большая.

Гимнастика для рук.

«Маленькая волна». Руки согнуты в локте, предплечья – горизонтально. Волнообразные движения кистью с продвижением правой руки влево, левой – вправо.

«Большая волна». Кисти рук на уровне лица, ладони вниз, пальцы переплетены. Правое плечо поднимается вверх, затем поднимается правое предплечье, а правое плечо опускается, далее поднимается правая кисть с одновременным опусканием правого предплечья.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы! Как вы красиво показываете море и волны. Теперь мы разделимся на 2 бригады и назначим каждой бригаде бригадира.

Игра «Кто быстрее соберётся на охоту?»



Цель: Знакомить детей с трудом охотника, орудиями охоты. Учить детей играм соревновательного характера.

Для игры подготовить снаряжение охотника: 2 ружья, 2 бинокля, 2 гарпуна, 2 ремня с охотничьим ножом. Положить подготовленное снаряжение на 2 столика. Прочитать отрывок из стихотворения В. Кеулькита «Охотник»

Уже немного рассвело

Заполыхали горы

И только солнышко взошло

Охотник начал сборы

Два бригадира должны собраться на охоту: быстро надеть камлейку, застегнуть ремень с охотничьим ножом и т.д.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, наши бригадиры! Теперь мы сядем на вельботы (скамейки) и отправимся в Аккани.

Общеразвивающие упражнения на скамейке с гимнастическими палками.



«Смотрите по сторонам». И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руки на поясе. 1,3 – повернуться вправо (влево); 2,4 – вернуться в и.п.

«Поднимаем паруса». И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руки внизу. 1,3 – через стороны поднять прямые руки; 2,4 – вернуться в и.п.

«Ветер качает паруса». И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руки в стороны. 1,3 – наклонить туловища вправо (влево) на выдохе («ш-ш-ш!»); 2,5 – вернуться в и.п.

«Выпрыгиваем на берег». И.п. – стоя возле гимнастической скамейки. 1-4 – прыгать вдоль гимнастических скамеек, продвигаясь вперед.

Инструктор по ФИЗО. Сходим на берег. Вот мы с вами и приплыли в Аккани! Теперь мы с вами потренируемся как молодые охотники.

Состязания между двумя бригадами.

1. «Бег с валуном».

Цель. Развивать легкость, быстроту, выносливость, крепость мышц.

Описание: Каждый участник должен пробежать до кегли и обратно с «валуном» и передать следующему участнику. Выиграет та команда, которая быстрее выполнила задание.

2. «Метание гарпуна».



Цель: развивать внимание, упражнять детей в метание на дальность.

Описание: За чертой встают два ребенка, берут гимнастическую палку в правую руку, заносят ее за голову, отставляют правую ногу назад. На сигнал инструктор по ФИЗО «1,2,3!» бросают гимнастическую палку («гарпун») в модуль - «кит». Побеждает команда, чьи участники попали как можно большее количество раз в модуль.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы! Вы потренировались и теперь мы можем перейти к играм.

Заключительная часть.

«Охота на морского зверя».



Цель. Развивать у детей глазомер, меткость, увертливость.

Описание игры. Часть детей изображают морских зверей (нерпу, лахтака, ларгу, белуху), остальные охотников. «Звери» выплывают на льдину

(гимнастический мат). Охотники мячами должны попасть в зверей, а они в свою очередь увертываться.

Инструктор по ФИЗО. Вы очень хорошо потрудились. Вы молодцы! Наше путешествие подошло к концу. Что вам понравилось из нашего путешествия?

Инструктор по ФИЗО. Давайте представим, что мы на облачке отправляемся обратно в спортивный зал. Настала пора прощаться! До свидания, ребята!

Дети покидают зал.