

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБЕГИ»

Материал переработан из опыта работы
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 6»,
Педагога Муниры Бадыковой

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья детей. Формирование привычки здорового образа жизни: активный отдых и использование свободного времени с пользой для здоровья. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, умение работать в команде.

Место проведения: актовый зал МУДО «ДТ» или школьная площадка на улице.

Оборудование:

- 2 мешка или сумки, две веревки;
- 2 мяча;
- конверт с загадками;
- кубики;
- обручи бшт;
- 2 гимнастические палки;
- 2 пластмассовых таза;
- жетоны;
- музыкальные заставки.

Педагог: Добрый день, ребята!

Приветствую участников игры «*Экологические забеги*».

Сегодня вас ждут веселые спортивные и **экологические конкурсы**.

Призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успехов всем!

Всем известно - человек передвигается на двух ногах. А как передвигаются животные и насекомые? Вариантов здесь множество: на двух, четырех, шести и более конечностях, прыжками и ползком, задом наперед и боком...

1. ЗАБЕГ «Интеллектуальный» «Загадки о природе». 2 конверта+2 карандаша

Участники команды по очереди передвигаются зигзагом к месту окончания дистанции, возвращаются обратно бегом. Передают эстафету другому участнику. Последний участник любой команды забирает конверт с загадками и приносит его команде. Вся команда отгадывает загадки, ответы пишутся на листочках. Время на обдумывание 3 минуты. За каждый правильный ответ - 1 балл.

Ее всегда в лесу найдешь -
Пойдем гулять и встретим:
Стоит колючая, как ёж,
Зимою в платье летнем. (*ель*)

Два рога — не бык,
Шесть ног без копыт

Летит — так воет,
Сядет — землю роет. (*жук*)

Он на зайца не похож, -
Что ни зуб, то острый нож! (*волк*)

Черный жилет
Красный берет
Нос, как топор
Хвост, как упор. (*дятел*)

Угадайте, что за птица
Света яркого боится?
Клюв крючком, глаза пятчком,
Ушастая голова. Кто это? (*сова*)

Носик круглый пяточком —
Им в земле удобно рыться,
Хвостик маленький крючком.
Вместо туфелек - копытца. (*поросенок*)

Много нас грибочков-братьев
Утром в теплый летний день
Любим мы гурьбой забратсья
Любим мы гурьбой забратсья
Любим мы гурьбой забратсья
На трухлявый старый пенъ. (*опята*)

Красногрудый, чернокрылый
Любит зернышки клевать,
С первым снегом на рябине
Он появиться опять. (*снегирь*)

Комочек пуха,
Длинное ухо,
Прыгает ловко,
Любит морковку. (*заяц*)

Белая звездочка с неба упала,
Мне на ладонь легла и пропала. (*снежинка*)

Он красавец и гордец,
И будильник, и певец. (*петух*)

Сорвал я красный гриб в лесу,

Любуюсь на его красу.
На белой он ножке
На шляпке горошки. (*мухомор*)

2 Забег. Кенгуру с детенышем (фото) 2 мяча + 2 сумки

Отгадайте загадку.

*Кто детишек в сумке носит,
Кормит в ней, когда запросят,
И укладывает спать,
Дав немного погулять?
Как огромный заяц скачет,
Детки с ней и не иначе.
Очень любит детвору
Эта мама (Кенгуру.)*

Кенгуру - сумчатое животное, обитающее в Австралии. Их отличительная черта - отличная прыгучесть. Благодаря своим сильным лапам, кенгуру совершает очень длинные прыжки, даже если в ее сумке, расположенной на животе, находится детеныш.

Для эстафеты «Кенгуру» каждой команде нужны: мешок средних размеров (можно использовать рюкзак или даже обыкновенную сумку), волейбольный мяч и веревка. Участникам, начинающим эстафету, на уровне пояса привязывают сумки и выдают по мячу. По сигналу они кладут мяч в свою сумку и прыжками, напоминая прыжки кенгуру, преодолевают дистанцию. Категорически запрещается держать руками «сумку с детенышем», при этом во время движения «малыш» ни в коем случае не должен выпасть из сумки. Возвратившись к линии старта, он передает все атрибуты следующему участнику, и тот таким же образом преодолевает тот же путь. Эстафета достаточно сложна, поэтому дайте ребятам возможность «вжиться в образ» заранее.

Жюри подсчитывает баллы.

3. Забег. Змея

Вьется длинная веревка,
на конце её - головка. (*Змея*)

Длинна, да не нитка,
Зла, да не ведьма,
Черна, да не ворон. (*Змея*)

Змея не имеет ног, следовательно, не может ходить или бегать. Змея грациозно, бесшумно и быстро ползает, изгибаясь при этом всем телом, плавно огибая встречающиеся препятствия.

Для эстафеты потребуются 5-7 кубиков или стоек, которые надо расставить по линии движения. Команда выстраивается в колонну. Положив руки на плечи впереди стоящим, все приседают - змея готова к движению. Задача команды – преодолеть путь до поворотной отметки и обратно, оглябая препятствия (кубики или стойки) и не задевая их. Важно не расцепиться в пути и не встать в полный рост: иначе получится «змея с ногами» или «разорванная змея», такого в природе не бывает.

4. Забег. Белочка, несущая орех. (прыгают как игра классики+ крышки)

*Рыжий маленький зверёк
По деревьям прыг да скок.
Он живёт не на земле,
А на дереве в дупле. (Белка.)*

Белочка - очень подвижный, ловкий и пушистый зверек. Помните, как здорово она прыгает с дерева на дерево, умудряясь при этом нести орехи, грибы или ягоды.

Для этой эстафеты подготовьте для каждой команды 5-7 обручей (количество зависит от длины дистанции) и одному волейбольному мячу. Обручи расположите на полу так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до другого. При этом они вовсе не должны лежать на одной линии. Задача каждой «белочки» пронести свой «орех» (волейбольный мяч), прыгая «с дерева на дерево» (из обруча в обруч), сначала до поворотной отметки, затем обратно. Вернувшись «в дупло», игрок передает «орех» следующей белочке. Эстафету можно усложнить: не один «орех», а два или три.

5. Забег. Трудолюбивые муравьи (2 веревки)

- 1. Букашка маленькая, да удаленькая. (муравей)*
- 2. День и ночь напролет груз тяжелый волочет. (муравей)*
- 3. И грузчик, и плотник, и артельный работник, а без пилы и топора строит города. (муравей)*
- 4. Кто больше себя (тяжелее себя) ношу носит? (муравей)*

Каждый из вас встречал в лесу муравейник и видел, что там всегда кипит работа. Муравьи считаются самыми трудолюбивыми насекомыми. Причем, если один муравей не может справиться с работой, на помощь ему обязательно придут другие. Объединившись, муравьи могут перетащить в муравейник даже очень тяжелый (для них, конечно) предмет.

Для эстафеты потребуется одна гимнастическая палка для каждой команды. (или длинная веревка). Первый участник берет ее и бежит (по сигналу) до поворотной отметки, возвращается обратно к себе в «муравейник», чтобы «попросить о помощи». Тогда за палку берется второй участник команды, и они вдвоем преодолевают дистанцию. Затем втроем, вчетвером... В конце –

концов, все участники команды должны ухватиться за «тяжелую ношу» и сообща донести ее до своего «муравейника». Проигрывают те, кто менее трудолюбивы.

Музыкальна игра «Бибика».

6 Забег. Черепаха-путешественница (2 таза с приклеенным скотчем)

Домик мой, везде со мной.

Он устроен за спиной.

Я с лягушками дружу

Очень медленно хожу.

Вовсе не букашка,

Кто я... (**черепашка**)

Все знают, что черепаха - очень медлительное животное. Но попробуйте двигаться быстро, когда у вас на спине настоящий дом-панцирь! И все же черепахи, путешествуя по пустыне, преодолевают большие расстояния.

Для этой эстафеты каждой команде потребуется таз (металлический или пластмассовый). Первый участник становится на четвереньки, на спину ему устанавливают таз дном вверх - получилась «черепаха». Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом панцирь-таз: ведь его потеря равносильна смерти для черепахи. Так как таз ничем не закреплен, и придерживать его рукой нельзя, то двигаться нужно очень осторожно и, следовательно, медленно, как черепаха. Когда первая «черепаха» доползет обратно, с нее снимают «панцирь» и устанавливают его на спину следующему участнику.

7. ЗАБЕГ «Кружилка». *Бег со скакалкой (2 скакалки)*

До поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Команда, прибежавшая первой, получает 5 баллов.

На старт, внимание, марш!

8 Забег. Рак, спасающийся от опасности

К сожалению, сегодня рака встретить в наших водоемах трудно: для жизни им нужна чистая, проточная вода. Все же надеюсь, что все знают, как выглядит рак. Напомню вам одну интересную особенность его поведения: спасаясь от опасности, рак пятится задом, выставив вперед хвост и держа наготове для обороны клешни. Бежит при этом он достаточно быстро. Первый участник становится на четвереньки лицом к своей команде, и по сигналу начинает двигаться задом наперед до поворотного пункта, разворачивается и таким же способом возвращается, передавая эстафету,

следующему участнику (который заблаговременно принимает исходное положение). Эстафета продолжается, пока все участники не проделают это.

8 Забег. «Пингвин» (2 мяча)

Пингины живут в Антарктиде. Эти красивые, изящные птицы не умеют летать, зато прекрасно плавают и очень забавно ходят. Помните их грациозную походку «вразвалочку»? Есть у них еще одна интересная особенность: они умудряются носить своих только о вылупившихся детенышей между лапок.

Для эстафеты нам потребуются лишь два теннисных мяча. Задача участника - зажав мяч между колен или лодыжек, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать, бежать - надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина. Может быть, вам удастся двигаться быстрее пингинов? Смотрите, не уроните мяч!

9.Забег. «Скачки на лошадях». (2 макета деревянных лошадок)

Грациозна и красива. Ножки, спинка, шейка, грива. Резво скачет по утрам, Хвост как шарфик на ветру. Прокатись на спинке шаткой. Кто красавица? (лошадка)

«Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко...»

Лошади, кони-пони окружают нас буквально с пеленок: они смотрят на нас со страниц детских книжек, из мультиков, с аллея парков...

Пожалуй, это одно из первых животных в жизни ребенка, о котором он узнает, и в которое влюбляется.

Однако лошади — это не только красивые и грациозные существа: давно известно также их благотворное влияние на людей. Они учат малышей общению с окружающим миром, любви, доброте, спасают от повышенной агрессии, стрессов и малоподвижного образа жизни, связанного с сидением в гаджетах. А уж в отношении детишек с ДЦП, с ментальными расстройствами иппотерапия, или лечение и реабилитация с помощью лошадей, буквально творит чудеса.

На макетах в виде лошади, участники проходят рысью определенную дистанцию и возвращаются обратно.

10.Забег. «Блиц - турнир». (устно, кто быстрее)

Педагог: сейчас у вас будет шанс догнать и перегнать лидеров игры или увеличить отрыв. Я буду задавать вопросы, отвечать будет тот, кто первым поднимет руку. За каждый правильный ответ - 1 балл.

Рекомендуемые вопросы:

1. Дикая свинья? (кабан)
2. Кого называют царем зверей? (лев)

3. Лошадь в тельняшке? (*зебра*)
4. Какая птица является санитаром леса? (*дятел*)
5. Сумчатый попрыгун? (*кенгуру*)
6. Самое упрямое животное? (*осёл*)
7. У какого животного самая длинная шея? (*жираф*)
8. Какую птицу называют «лесным барабанщиком»? (дятел)
9. Какие грибы растут на пнях? (опята)
10. Какая птица не вьёт гнезда и не выводит птенцов? (кукушка)
11. Какое животное называют «кораблём пустыни»? (верблюд)
12. Кто шляпу носит, а здороваться не умеет? (гриб)
13. Какое дерево называют «русской красавицей»? (берёза)
14. Что случится с пчелой, после того, как она ужалит? (умирает)
15. Какие цветы расцветают весной первыми? (подснежник, мать и мачеха)

Дополнительные вопросы.

2. Птенец, какой птицы еще не родился, а уже отдан на воспитание? (кукушка)
3. Самая маленькая птичка наших лесов? (королек)
4. Что теряет лось каждую зиму? (рога)
5. Природная зона, находящаяся под особой охраной? (заповедник)
6. Наука о животных? (зоология)
7. Самый ядовитый гриб в мире? (бледная поганка)
8. У каких растений нет ни корней, ни стеблей, ни листьев? (водоросли)
9. Сколько ног у паука? (8)
10. На следу каких хищных зверей нет когтей? (все кошки)
11. Какой гриб носит название лесного хищного зверя? (лисичка)
12. У каких растений есть корни, листья, стебли, но никогда не бывает цветов? (хвойные)

13. Наука о птицах? (орнитология)
14. Какая птица выводит птенцов даже зимой? (клест)
15. Какое жизненно необходимое вещество выделяют все зеленые растения? (кислород)
16. Какая птица любит пить березовый сок? (дятел)
17. Птица мудрости? (сова)
18. Животное, которое строит дом на реке? (бобр)
19. Там, записаны виды животных и растений, исчезнувшие с нашей планеты? (Черная книга)
20. Разноцветные грибы (сыроежки)
21. Наука о растениях? (ботаника)
22. Сколько крыльев у жука? (4)

Жюри выставляет оценки за «Блиц-турнир».

Педагог: вот и закончились «Экологические забеги», вы показали себя смелыми, ловкими, веселыми, умными, дружными. Давайте подведем итоги. Слово предоставляется жюри: Первое место заняла команда. Поаплодируем!

Мы поздравляем вас всех! Молодцы, ребята! Спасибо вам за участие, пусть ваши летние каникулы принесут вам много улыбок, счастья, здоровья, много приятных впечатлений. Я уверена, что вы весело и с пользой провели время. До свидания, ребята!