

Турнир Здоровячков

старшая группа

Цель: продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей.

Задачи: - Учить применять двигательные навыки и умения, приобретенные детьми на занятиях по физической культуре;

- Развивать выносливость, ловкость, силу, быстроту;

- Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, чувство товарищества, взаимовыручку.

Оборудование: эстафетная палочка, 2 мешочка с песком, 2 мяча, 2 клюшки, 6 пластиковых шариков, канат, 8 вешок.

Ход

Под торжественную музыку команды строятся в шеренгу.

Ведущий: Добрый день, добрый час

Рада видеть всех вас.

Всем здоровья я желаю

Праздник спорта начинаем.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

Проводится зарядка под музыку аэробики для Бобика.

Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования!

1. «Бегающая эстафета»

Все стоят в кругу, под музыку передают эстафетную палочку, как только музыка заканчивается и у кого окажется палка, выполняет задание:

- 10 приседаний;
- добежать до березы и обратно;
- станцевать;
- 5 прыжков на правой ноге, 5 на левой.

2. «Не урони мешочек»

Первые игроки с мешочком на голове быстрым шагом змейкой между вешками преодолевают дистанцию и обратно бегут с мешочком в руках, передают эстафету следующему.

3. «Прыжки в длину»

Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первых и т. д. Победа команд определяются по дальности отметок последних участников.

4. «Бобслей»

Первый игрок с мячом обегает вешку, встает в конец колонны и передает мяч через всех игроков с боку до первого и тот бежит до вешки.

5. «Хоккей с 3мя мячами»

Первый игрок ведет мяч вокруг вешки, возвращается обратно и передает эстафету второму. Третий ведет уже 2 мяча, а пятый 3 мяча.

6. «Перетягивание каната»

Команды становятся по разные стороны линии. По сигналу каждая из команд тянет канат в свою сторону. Проигрывает команда, первый участник которой переступит линию старта.

Ведущий: И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

-Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!

Награждение победителей и участников соревнований медалями