Физкультурный турнир: «Шалуны – балуны»

Цели: пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации вести здоровый образ жизни и к занятиям спортом; воспитывать у детей потребность быть здоровым; осуществление межпредметной связи; воспитание взаимовыручки, ответственности за себя и членов команды; повышения интереса к учебным предметам.

Ведущий: в школьном возрасте происходит интенсивное развитие вашего организма. У вас формируется нервная система, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие детей, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени, складываются положительные черты характера. Вы ребята, приобретаете умение действовать в коллективе сверстников, у вас формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и т.д. Старшие школьники скоро станут защитниками нашей Родины. Они уже в школе должны быть хорошо физически развиты. Для этого всем вам необходимо выполнять все требования учителя физкультуры в школе, в реабилитационном центре больше заниматься физическим трудом. А сейчас мы и узнаем, кто из вас сильный, ловкий умеет действовать сообща.

Ведущий: шалуны – балуны

выбегайте во дворы,

становитесь играть.

Воеводу выбирать.

Дети становятся в круг, ведущий считалкой выбирает, того кто будет жмуриться.

Бежит зайка по дороге

да устали сильно ноги,

захотелось зайке спать

выходи, тебе искать…

Ведущий: живо, живо без оглядки

убегай во все лопатки.

Разбегайтесь ка ребятки,

начинаем играть в прятки.

Игра: «Обыкновенные жмурки».

Ведущий: висит канат натянутый

пройди, сначала ты ( ),

потом ( ), потом ( ),

потом и я.

Дети двигаются по нарисованной линии, как по канату, кто сойдёт, тот проиграл, несут на голове мешочки.

Ведущий: ты катись, весёлый мячик

быстро, быстро по рукам,

у кого весёлый мячик,

гопака потанцует нам.

Игра: «Кто быстрее передаст мячик».

Ведущий: колокольчик ледяной,

ты везде всегда со мной.

Динь – дон, динь – дон,

раздаёт загадки он.

Загадки: 1) Что за дерево

Вниз вершинами растёт (сосулька).

2) Старик у ворот

тепло уволок

сам не бежит

и спать не велит (мороз).

3) Ни в огне не горит

ни в воде не тонет (лёд).

4) Летит армада

по синему небу,

крылья распластала,

солнышко застлала (туча).

5) Крошечное коромысло

над рекою повисло (радуга).

6) Без рук, без ног

по полю рыщет,

поёт да свищет,

деревья ломает.

К земле траву приклоняет (ветер).

7) Круглый, мягкий, полосатый

нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

и совсем не уставать (мяч).

8) Ускользает, как живое,

но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло).

9) Хожу – брожу не по лесам,

а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

чем у волков и медведей (расчёска).

10) По утрам и вечерам

чистит зубы пастой нам (щётка).

Ведущий: а теперь попробуем силы в перетягивании каната. Все дети делятся на две команды и перетягивают канат. По считалке выбираются два участника, меряются силой руки на столе.

Раз, два, три, четыре, пять

начинаем мы играть.

Стали вкруг и ну считать

на водилку выбирать,

стал им Спиря - Спиридон

выходи из круга вон!

Игра: «Кто быстрее передаст обруч».

Каждый участник команды должен пролезть в обруч и передать другому.

Ведущий: море волнуется передо мной

бьётся о берег волна за волной.

Эта волна не очень сильна

а эта волна сильнее слона.

По сигналу: «Море волнуется» - дети бегают вокруг стульев, прыгают.

По сигналу: «Море утихло» - ребята садятся на стулья, их должно быть на одного меньше.

Выигрывает тот, кто останется.

Игра с мячами.

Два участника – мяч зажат между коленями, нужно пройти всю дистанцию, не потеряв мяч.

Игра: «Гуси – лебеди».

Перенесите воду «гусиным шагом», не расплескав (два участника).

Ведущий: а теперь старшие ребята покажут свою сноровку и силу: «Прыжки на двух ногах в мешках».

Ведущий: силой померяться умеют и младшие дети, сейчас нужно два участника. Дети становятся на стульчики друг против друга, берут обеими руками жгут и тянут его друг к другу, припевая:

Варёная репа

держись крепко!

Кто обрывается

тому достанется!

Проигрывает тот, кто потеряет равновесие и коснётся пола.

Ведущий: по считалке выбирается двое детей.

Игра: «Донеси мяч».

Ползут по скамейки, мешочек на спине. Выигрывает тот, кто пришёл первым.

Правила: при ползании, не ронять мешочек, если он упал, поднять, положить снова на спину и ползти дальше, в конце скамейки взять мешочек со спины, так же не роняя.

Ведущий: а теперь, старшие ребята покажут свою сноровку.

По считалке выбирается двое игроков.

Игра: «Не урони шарик».

Дети несут шарик в ложках, стараясь не уронить, проходят по скамейки, до определённой линии.

Правила: можно идти или бежать, не роняя шарика, если он упал, поднять и вернуться на место падения, и оттуда снова двигаться, шарик нельзя придерживать рукой.

Ведущий: для следующей игры нужны два участника.

Игра: «Большая птица».

Стоя на одной ноге, вторую сгибают в колене и крепко берутся за щиколотку. Прыгают вперёд «Кто дальше».

Правила: прыгать на одной ноге, вторую держать рукой не отпуская, опустившийся на обе ноги, считается проигравшим и выбывает из игры.

Ведущий: молодцы ребята, хорошо играли, показали какие вы сильные, ловкие и дружные. А теперь идём пить чай, после такого славного досуга, не грешно и отдохнуть!