**Сценарий спортландии «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Классный руководитель 6 класса

Сматова ИЖ

**Цели:** - формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;

- развитие ловкости, внимательности, двигательных навыков;

- воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.

**Оборудование:** плакаты, шары, две бутылки, наполненные водой, два мяча, кегли, кубики, обручи, эмблемы команд.

**Ход мероприятия**

**1.     Организационный момент**

*Построение. Сообщение целей и задач мероприятия*

– Сегодня спортивный час мы проведём в форме весёлых эстафет под девизом «В здоровом теле – здоровый дух».

**1-й ученик.** По плечу победа смелым.

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

**2-й ученик.** Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Пусть, друзья, и победит!

**2.     Представление команд, приветствие**

**1-й капитан.** Команда «Стрела», наш девиз: «Стрелы» стремительный полёт нас к победе приведёт!

**2-й капитан.** Команда «Ракета», наш девиз: В соревнованиях лучше нету быстрой и дружной команды «Ракета»!

**3.     Основная часть**

*Построение команд. Краткая беседа о мерах безопасности во время проведения спортивных эстафет*

**Эстафета «С кочки на кочку».** Первый участник добегает до трёх обручей. Он должен пробежать, вступая одной ногой в каждый обруч. Добегает до поворотной стойки, обегает её, затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и т.д.

**Эстафета «Лошадки».** Один игрок в обруче, другой вне обруча сзади. По сигналу игроки бегут до стойки, разворачиваются на исходную позицию и передают обруч следующей паре игроков.

**Эстафета «Кенгуру».** Прыжки с зажатым между ног мячом до поворотной стойки. Обратно – бег с мячом в руках.

**Конкурс болельщиков.** Пока жюри подводит итоги трёх конкурсов, проведём конкурс болельщиков.

**Игра «Доскажи словечко»** о видах спорта и спортивных принадлежностях.

1.     Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю … (зарядку)

2.     Не обижен, а надут.

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём!

Не угнаться за … (мячом).

3.     На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик –

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра… (хоккей).

4.     Два берёзовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжи

И зовут их - … (лыжи).

5.     Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие … (коньки).

6.     Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки,

Дайте снег! Готовы … (санки).

7.     Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой … (велосипед)

8.     Я атлетом стать хочу,

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чём,

Как вы стали силачом.

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я … (гантели)

**Эстафета «Гантели».** Участники команд выстраиваются в две колонны и над головами передают «гантель» пластмассовую бутылку с водой от первого участника (капитана) последнему. Последний участник, получив «гантель», бежит и становится во главе колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды снова не окажется во главе колонны.

**Эстафета «Закаливание».** По сигналу воспитателя участники бегут к ведру, опрокидывают его на себя, изображая обливание, затем возвращаются к команде.

**Эстафета «Посадка (сбор) картошки»**. У каждой команды ведёрко с «картошкой» - кубиками. По сигналу ведущего первые игроки берут ведёрки, бегут к обручам, «сажают» картошку, доставая по одному кубику. Обязательное условие – не бросать. Закончив посадку, возвращаются к команде, передают ведёрки следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая «посадку».

**Конкурс болельщиков.** Какие ещё овощи и фрукты должны быть в нашем рационе?

1.     Скромная девица в сарафан рядится,

Сарафан красный, длинный, атласный,

Спряталась краса – да торчит коса. (Морковь)

2.     Круглый толстячок

Подставил солнышку бочок,

Солнышко пригрело –

Всё тело покраснело. (Помидор)

3.     Сидит дед,

В сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает. (Лук)

4.     Воздушные шары

Свисают с горы,

Пока малы – на вкус кислы,

А подрастут –

Сладость дадут. (Виноград.)

5. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

А откусишь – сладко. (Яблоко.)

– А вы знаете, ребята, что в яблоках содержится много витаминов, которые каждый день необходимы нашему организму. Давайте займёмся «сбором яблок».

**Эстафета «Сбор яблок».** По два участника от каждой команды с завязанными глазами должны добежать до места, где рассыпаны «яблоки» (кубики), найти как можно больше «яблок» и вернуться к команде. Время сбора яблок – одна минута. Побеждает команда, участники которой соберут больше «яблок».

**Эстафета «Дружба».** Начинают соревнование капитаны. Они бегут до поворотной стойки, огибают её, затем возвращаются к команде и цепляют «Вагончик» (следующего участника). Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию не преодолеет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдёт всю дистанцию, не потеряв в пути «вагончики».

**4.     Подведение итогов**

*Построение. Объявление команды – победительницы.*