**Конспект физкультурного досуга, посвященного дню Здоровья**

***« Хочешь быть здоровым - тренируйся, занимайся спортом!»***

**Инструктор:** Всем известно, всем понятно,   
 Что здоровым быть приятно.   
 Только надо знать,   
 Как здоровым стать.

Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?

**Дети** отвечают: закаляться, заниматься физкультурой и спортом, кушать много овощей и фруктов, там много витаминов и т.д.

**Инструктор:** Сегодня всемирный день здоровья, все люди на земле отмечают этот день различными мероприятиями и мы сегодня проведем спортивную тренировку. Существует очень много видов спорта, назовите какие вы знаете: дети перечисляют.

**Инструктор:** Считается, что Легкая атлетика - королева спорта:

1.***эстафета*** **чья команда дальше прыгнет** (2 команды по 5 человек, первые участники прыгают, делается заметка прыжка, вторые, подходя к заметке и делают прыжок вперед и т.д.)

2.***эстафета******передай эстафетную палочку*** (две команды по равному количеству детей, первые участники с полочкой в руках бежит до стойки и обратно, передают палочку вторым участникам и т.д.)

**Инструктор:** Следующий популярный во всем мире вид спорта вы узнаете, отгадав загадку: Я на краю чуть не уснул,

А дали мячик – так рванул!

Один прорвался на ворота,

Ударил низом с разворота.

Ну, и забил, конечно, гол.

Красивая игра … (Футбол)

1.***конкурс******у кого дольше продержится мяч*** (две команды по равному количеству детей, становятся в круг и передают мяч ногой по кругу). Команда, потерявшая мяч первой, считается проигравшей.

2*.****эстафета******забей гол*** (две команды по 5 человек, первые участники ведут мяч ногой, обводя стойки до ворот и делают удар по мячу с целью забить гол, подбирают свой мяч и бегом возвращаются к своей команде, передают мяч следующему участнику и т.д.). Команда забившая больше голов побеждает.

**Инструктор:** Во всем мире очень популярна спортивная игра баскетбол, ее называют игрой великанов, потому, что игроки очень высокого роста - до 2-х метров, а бывают и выше. Приходят в секции обычные дети, как вы, и сегодня мы попробуем выполнить элементы баскетбола, ведение мяча и броски в кольцо.

1.***ведение мяча на месте и в движении****.*

2.***игра «баскетбол»*** (две команды по равному количеству детей, стоят в колонне друг за другом в руках мяч, по сигналу первые бегут к кольцу бросают, стараясь попасть в кольцо, подбирают свой мяч и бегут в конец колонны и т.д.) побеждает команда первая забившая 10 очков.

**Инструктор:** Вот и подошла к концу наша тренировка, ребята, вы запомнили виды спорта, какими мы сегодня занимались? (перечисляют), в нашем городе очень много секций по разным видам спорта, просите ваших родителей, чтобы они вас водили в эти секции, вы будете расти крепкими и здоровыми, если будете заниматься – спортом!