**Игровая программа «Здоровым быть модно!»**

**Инструктор Фк:**Как говорил греческий философ и поэт Ювенал, в «здоровом теле – здоровый дух». Древняя истина проста, но постичь ее нелегко. Многие из нас верят в естественность природы, силы своего организма, забывая о том, что о здоровье необходимо заботиться и бережно к нему относиться. В погоне за отличной работой, «крупной зарплатой» или желанием достичь чего-то, человек забывает об элементарных законах ухода за организмом.

Сегодня у меня есть прекрасное предложение для вас, которое поможет вам провести время с пользой для своего тела и зарядиться энергией!

**Вводная часть**

* Ходьба на носках по наклонной доске, руки на пояс
* Ходьба змейкой вокруг мягких модулей
* Перешагивание через г.п. правой и левой ногой
* «Классики»
* Захождение на степ-платформу боком

Бег

* Игра «Ловишка с мячом»

**Комплекс ОРУ с кубиком**

**Основная часть**

А чтобы повысить заряд позитива, предлагаю вам принять участие в весёлых конкурсах и эстафетах, но начинаем мы как всегда с разминки.

**«Пантомима»**

Игроки выходят к ведущему по одному и выбирают карточки, на которых с обратной стороны написаны названия видов спорта. Движениями необходимо изобразить вид спорта, остальные участники должны угадать его название (стрельба из лука, бег с препятствиями, прыжки с шестом, биатлон, слалом и т.д.)

А сейчас мы с вами проведем круговую тренировку "**круговая** **тренировка**» это многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.  Такая тренировка направлена на разнообразие упражнений разной сложности

**1**

**Прыжки на скакалке**

На каждой станции работаем по 1 минуте.

Переход на следующую станцию.

После прохождения первого круга, восстанавливаем дыхание и идем по залу, отдыхаем 2 минуты.

**3**

 (**Джампинг** **Джек**) – это упражнение, которое представляет собой прыжки с одновременным разведением рук и ног

**Альпинист**

И.п, упор лежа на степе

1. правую ноги подтягиваем к груди

2. возвращаем в и.п

3. левую ногу подтягиваем к груди

4. возвращаем в исходное положение

**2**

Дорогие коллеги, предлагаю немного отдохнуть и поучаствовать в викторине. Если вы знаете ответ, поднимите руку. За правильный ответ вы получите сладкий приз!

**Викторина**Вопросы:  
1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)  
2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)  
3. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)  
4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)  
5. Что милей всего на свете? (Сон)  
6. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)  
7. Рациональное распределение времени. (Режим)  
8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)  
9. Наука о чистоте. (Гигиена)  
10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

Моя игровая программа подходит к концу и завершаем наш спортивный день нейродорожками.

**Заключительная часть**

Нейродорожка. Развивающая напольная игра, которая развивает координацию рук и ног, приучает согласовывать свои действия.

**Инструктор:** Уважаемые коллеги,  
Я хотела бы получить обратную связь от вас. У меня есть солнышко на стене, но оно пока без лучей. Однако, на моем столе стоит корзина с лучиками, но необычными.   
  
Я приглашаю вас выбрать лучик, который наилучшим образом описывает ваши эмоции в данный момент, а затем приклеить его к солнышку. Это поможет мне лучше понять ваше настроение.

Спасибо за ваше участие!