Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №44»

**День здоровья**

**«Юные пловцы»**

Составила

Инструктор по физической культуре

Скузоваткина Г.В

Саров 2021

**Оборудование на суше**

Скамейки 2 шт

Бинокль, эмблемы команд

Фонограмма разминки

**Оборудование в воде**

Доски для плавания – 2 шт.

Обруч - 2шт.

Тонущие игрушки - 30 шт

Надувные плотики -2 шт

Аквапалки -2 шт

Разделительная дорожка

Мячи пластмассовые 20 шт ( красного и желтого цвета ) , 4 корзины

Костюм Морской Феи

**Цель**:

Способствовать развитию и популяризации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, пропаганде здорового образа жизни, привлечению к систематическим занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного возраста, сохранению и укреплению их здоровья.

**Задачи:**

Вызвать у детей положительные эмоции, радость от эстафет на воде, развивать коммуникативные способности.

Закреплять технику движения ног при плавании способом кроль на груди

Развивать силу мышц спины, ног и специальную выносливость

Воспитывать у детей смелость, решительность, уверенность в своих силах ,

Дети в группе получают письмо и карточку, в которой говориться : «Здравствуйте , дети! Я морская фея и живу на острове «Мечта» . Ко мне на остров приезжали дети плавать и играть. Совсем недавно пронесся ураган « Тайфун» и все игрушки унес в море и на другие острова . Я по телевизору видела как вы умеете плавать , вы настоящие пловцы и сможете помочь собрать игрушки и вернуть их на мой остров. Буду очень вас ждать. Эта карта поможет вам в пути»

Дети с ведущей( он капитан экипажа) отправляются в путешествие.

**Капитан сообщает:**

- Внимание ! Сегодня состоится выход в море экипажа юных пловцов, т.к. получены карта и письмо , где Морская фея просит помочь вернуть на остров «Мечта» предметы, которые унес ураган «Тайфун». Путешествие будет дальним, поэтому неоюходимо проверить как вы готовы! Предлагаю провести разминку.

Комплекс аэробики ( музыкальная композиция « А рыбы в море плавают вот так!»)

1.И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловищ, поднимание плеч.

2.И.п.:то же, поднимание и опускание прямых рук со сжиманием кистей в кулак

3.И.п. : то же, поднимание и опускание прямых рук

4. И.п. : стоя , ноги врозь, руки на пояс, наклоны в стороны

5. И.п.: то же, наклоны вперёд с касанием кистями рук пола.

6. И.п. :о.с., приседания, руки вперёд

7..И.п.: сидя на полу, упор руками сзади, сгибание, выпрямление ног в коленях

8. И.п.: о.с. прыжки, ноги врозь, руки в стороны

**Капитан:** Итак, я вижу, что настроение отличное, здоровье в порядке. Экипаж , прошу подняться на палубу.

Дети выстраиваются в две колонны.

**Капитан :**У нас отправляются в путешествие две команды «Волна» и «Звезда»

**Надеюсь, путешествие наше будет интересным, а экипаж корабля окажется дружным ,** смелым , отчаянным!

Тот , кто хочет с нами плыть

Ловким, смелым должен быть!

Ну что же , попутного ветра, ребята.

Дети садятся на скамейки в колонну друг за другом и имитируют греблю веслами .

Звучит музыка Экипаж – одна семья

**Капитан** встает и смотрит в бинокль: Внимание ! Вижу остров ! Просьба высаживаться с корабля.

На двери бассейна надпись - остров «Мечта»

**Морская Фея:** Здравствуйте дети! Как я рада вас видеть! Вижу вас счастливыми , наверное , плавание оказалось удачным?

Я вижу у вас какие то эмблемы на груди.

Дети: У нас две команды.

**Морская Фея :** И вы плавать умеете?

Дети : Да

**Морская Фея :** Тогда вы точно найдете игрушки , которые унес ураган «Тайфун»

Дети принимают гигиенические процедуры.

**Морская Фея:**

В моем царстве было много звезд, но сейчас они куда то уплыли. Ребята , а может быть вы сможете превратиться в морских звезд?

- Смело в воду заходите,  
Руки в стороны держите,  
На живот скорей ложитесь -  
«Звездочку» нам покажите.

Упражнение «Звезда» - на груди, на спине по 2 раза (Кто дольше пролежит)

**Морская Фея**

-Руки вверх вы поднимите,  
Ноги вместе все держите,  
На живот опять ложитесь  
И «Торпеду » нам покажите.

Дети строятся по командам . По сигналу выполняют скольжение с плавательной доской упражнение «Торпеда»

Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

**Эстафета «Собери игрушки»**

На противоположной стороне бассейна лежат унесенные ураганом игрушки , надо их собрать и доставить на остров

Дети строятся по командам

По сигналу на плотиках дети плывут до корзины, берут игрушку и плывут обратно.

Побеждает команда, которая быстрее доставит все игрушки на остров.

**Эстафета *«*Кенгуру»** (Каждой команде дается аквапалка . По сигналу первые участники команд прыгают до конца бассейна и передают эстафету следующему участнику. И так далее. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.)

**Эстафета *«*Ныряльщики»** (По сигналу участники команд ныряют , и быстро собирают со дна бассейна игрушки,

Побеждает команда, первая собравшая игрушки.

**Эстафета «Дружная семейка»** Каждой команде дается круг. По сигналу нужно всей команде , держась за круг руками доплыть до бортика , и вернуться обратно всем вместе , работая ногами , как при плавании способом кроль на груди.

**Подвижная игра «Пушбол»**

Описание : Чаша бассейна разделяется на 2 равные части. Обе команды встают друг напротив друга. На территории обеих команд выбрасывается равное количество мячей. По сигналу команды перебрасывают мячи в сторону соперника. На сигнал прекращается перебрасывание. Выигрывает команда , у которой на территории оказалось меньшее количество мячей. Игра проводиться 2-3 раза.

Морская фея и Капитан подводят итоги, хвалят детей. Вдруг Морская Фея и дети видят на матрасе плавает корзина с мячами красными и желтыми.

**Морская Фея:** Ой, ребята , это, наверное , подарок?(подходит к матрасу, и как будто нечаянно опрокидывает корзины)Что же я наделала? Какая я неловкая. А давайте соберем шарики. «Звезды» соберут красные, ,а «Волна» - желтые.

**Подвижная игра «Кто быстрее соберет мячи?»**

**Капитан:** Морская Фея дети старались , надо подарить им подарки.

Морская Фея: Я вспомнила, что приготовила вам подарок , а где он не помню. Да, помочь могут морские камушки .

Дети ныряют за морскими камушками и выкладывают слово

**П О Д А Р К И**

**Морская Фея:** Да , конечно же , это «Остров подарков»!

**Капитан:** Дорогая Фея, дети подготовили для тебя танец на воде .

Дети показывают акваэробику с аквапалками (музыкальное сопровождение «Богатырская наша сила» Александра Пахмутова, Николай Добронравов)

Дети строятся в две колонны , аквапалки хватом сверху на воде

Перестроение в бассейне для выполнения комплекса аквааэробики под музыку

1. И.п.: стойка, ноги врозь , аквапалки внизу – наклон вперед , аквапалки по воде впреёд, 2 –и.п 8 раз

2. И.п. : стойка , ноги врозь , аквапалки внизу на воде !- поворот влево, 2 – и.п., 3 – поворот вправо , 4 – и.п.

3. И.п.: – стойка, ноги врозь, аквапалка в правой руке, на воде, левая рука на поясе – 1 наклон вправо, голова на плечо , 2- и.п. , то же влево 8раз

4. И.п.: -стойка , аквапалка внизу, хват сверху, приседания и выпрыгивания вверх из воды 8 раз

5. Перестроение в одну колонну

6.И.п.: - стойка, ноги врозь руки с аквапалкой вверху , первые номера выполняют наклон влево, вторые номера наклон –вправо 4 раза

7. Перестроение в круг

8. И.п. : - стойка, аквапалка внизу на воде , круговое движение по часовой стрелке вперед, назад

9. Перестроение в две шеренги на середине бассейна.

10.И.п : лежа на спине , аквапалка за головой – скольжение на спине, ноги работают как при плавании кролем на спине.

11. Построение в пары и выполнение ныряния через аквапалки «Дельфины»

12. Построение на середине бассейна и выполнение фигуры

Первые номера стоят , аквапалки вверх, вторые номера выполняют присед на правое колено , аквапалки вверх.

**Фея:** благодарит детей за танец.

Капитан и Морская Фея прощаются с детьми.

Дети выходят из бассейна и на красивом столе находят подарки.

Дети угощаются.