



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 74  
«ДЕЛЬФИНЁНОК»

# Досуг для старших и средних групп

Тема: «День здоровья»

Подготовили: Диннер Л.А.  
инструктор по плаванию  
Петрик А.А.  
инструктор ФИЗО

Нижневартовск 2011г.

**Цель мероприятия:** Формируем: навыки плавания; бережное отношение к своему здоровью; умение владеть телом в непривычной среде. Закрепляем у детей культурно - гигиенические навыки. Выработываем привычку быть аккуратными, в правильной последовательности мыть свое тело под душем. Развиваем правильное дыхание. Способствуем укреплению физических качеств.

**Место проведения:** Бассейн ДС № 74 « Дельфиненок».

**Время проведения:** 40 минут.

**Дата:**

**Начало:** 9:00

**Инвентарь, оборудование:** обручи по количеству детей, массажные мечи (морской еж), резиновый мяч.

**Оформление:** рисунки, плакаты, надувные шары.

**Методы.**

Наглядный: показ; имитация. Словесный: объяснения; указания распоряжения; название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.

**Действующие лица и персонажи:** кикимора- болотная; ведущие; дети.

**Музыкальное сопровождение:** из М.ф. « Чунга-Чанга»; «Летучий корабль» и д.р.

## **1 Часть:**

(Под музыку дети входят в помещение бассейна,.)

**Вед 1:** *Дорогие ребята!  
Сегодня у нас день особый  
Мы будем веселиться  
И многому учиться  
Как здоровыми быть  
Как нырять и как плыть*

(Дети проходят в раздевальную комнату и видят, что на диване лежит Кикимора болотная, она громко стонет)

**Кикимора:** *Ой, мои косточки ноют, ой мышцы болят. Как же мне плохо.*

**Ведущий 1:** *Здравствуй Кикимора! Ты почему тут лежишь и стонешь,*

**Кикимора:** *У меня всё болит и живот и спина.*

**Ведущий 2:** *А скажи-ка Кикимора нам, чем ты занята по утрам?*

**Кикимора:** *Я ребята долго сплю, до полудня я храплю.*

**Ведущий 2:** *Расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?*

*Спортом занимаешься, водою обливаешься?*

**Кикимора:** *Нет, зарядку-то, ребята я не делала никогда. Закаляться, страшно братцы, ведь холодная вода. Может, средство есть такое, чтобы сильной, ловко стать. От других не отставать.*

**Ведущий 2:** *есть такое средство, есть! Надо меньше лягушек есть. Утром долго не валяться, физкультурой заниматься. Бегать, прыгать и скакать! Душ прохладный принимать.*

**Кикимора:** *Ой-ой-ой! Мне не суметь.*

**Дети читают стихи:**

1 реб. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам  
Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят кт нам.

2 реб.: Мы зимой болеть не будем, нас морозы не страшат  
И наверно, скажут люди – Это лучший детский сад!

3 реб.: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна  
От лени и болезни спасает нас она.

**Ведущий 1:** *Ничего не бойся, рядом с ними ты вставай и все за ними повторяй.*

**Вед 2:** *Дружно солнцу улыбнись, на зарядку становись!*

1. Ходьба на месте.

Ноги выше, не топаем.

2. Повороты туловища.

И.п. р.р. перед грудью, локти в стороны

На 1 - поворот вправо, приседаем;

На 2 – поворот влево, приседаем.

3. Наклоны туловища.

на 1-вправо;

на 2- вперед р.р. вперед;

На 3- влево;

На 4- назад р.р. вперед.

4. Мах ноги вперед.

на 1- правой, хлопок под ногой.

на 2- левой, хлопок под ногой.

5. Прыжки на двух ногах.

на 1- прыжок ноги в стороны, р.р. вверх;

на 2- прыжок ноги вместе, р.р. на пояс.

6. Приседания.

на 1- сед, р.р. вперед;

на 2-и.п. о.с.

1. Упражнение на дыхание.

На 1- вдох носом, р.р. вверх;

На 2- выдох, р.р. вниз .

**2 часть (в воде). Вход в воду соскоком с мостика.**

1. Игра с использованием выдоха на воду «Водяная змейка»

Дети держат друг друга за пояс. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в прямом направлении.

2. Упражнение «Лодочки» Выполнение гребковых движений руками, в передвижении по дну бассейна шагом, спортивным способом (по типу кроля). *Мы лодочки плывём,  
и вёслами гребём.*

3. Игра «Морской ёж» Тренируем дыхание. Знакомим со свойствами воды.

4. Игра «Передай предмет под водой» Погружение в воду с головой, задержав дыхание.

5. Упражнение с обручем. «Прыжок дельфина» Нырнуть в центр обруча и вынырнуть из него.

6. «Жучок-паучок».

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. В круге водящий- «жучок-паучок». Все идут по кругу и поют: «Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду. После этих слов «жучок» салит игрока, который не успевает вовремя спрятаться под воду. Осаленный становится «жучком». Все. Кто небыли «жучками», выигрывают.

**Ведущий 1:** *Ну, что Кикимора, теперь ты знаешь правила здорового образа жизни? Не боишься воды голубой? А то вечно лежишь в своем тухлом болоте!*

**Кикимора:** *Ой! Мне стало лучше! Я так похорошела и посвежела, у меня перестал болеть спина. Спасибо вам ребята, вы меня многому научили. Теперь я каждое утро буду делать зарядку, закаляться и плавать.*