«Будем здоровы»

Открытое занятие с элементами валеологии

(для детей старшей и подготовительной группы)

**Цель:**  
- Продолжать учить выполнять упражнения разминки в соответствии с текстом.

- Продолжать учить делать комплексы аквааэробики под музыку;  
- Закреплять умение выполнять продолжительный непрерывный выдох в воду;  
- Продолжать закреплять умение принимать положение "лежа на груди и на спине" в игровом упражнении "Буксир";

- Повышать через самомассаж, вибрационную гимнастику защитные силы детского организма;  
- Закреплять счет в пределах "10" и ориентировку в цвете;  
- Воспитывать самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.  
**Методическое оборудование:**

Магнитофон с фонограммой детских песен, надувные игрушки, мяч, обруч, карточка с изображением кружков в пределах от 5 до 10,   
**Методические приемы:**  
Показ, объяснение, указания, практические действия, фонограмма для гимнастических упражнений.  
**Предварительная работа:**  
Разучивание подготовительных упражнений на физкультурных занятиях; рассматривание иллюстраций с показом способов плавания и различных упражнений, отгадывание загадок, беседы о закаливании, чтение пословиц и поговорок о закаливании.

**Ход занятия**  
(Дети заходят в зал бассейна.

На скамеечке сидит мальчик Ваня Заболейкин).

Ведущий  
Здравствуй, мальчик? Ты кто?  
Ваня  
Заболейкин Ваня я,  
Только болен я, друзья.  
У меня унылый вид,  
Очень голова болит.  
Ломит спину, колет бок,  
Нужен врач, он мне б помог.  
(Стук в дверь в бассейн заходит доктор Айболит под музыку «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»)  
Айболит  
Я услышал громкий плач, и кто-то звал на помощь!  
Что случилось у вас ребята? (обращается к детям)  
Ваня  
Да, это я Ваня Заболейкин, звал врача, мне нужна его помощь.  
Айболит  
Хватит охать и реветь. Стыдно мальчику болеть.  
Ты пришел к нам в детский сад. Здесь узнаешь от ребят:  
Как здоровым, сильным быть. Как без грусти день прожить.  
Правда, дети, мы ведь сможем? Заболейкину поможем!  
Дети Да!  
Айболит  
Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!  
Ваня  
А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею, и буду сидеть дома.  
Айболит  
Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?  
Дети Нет!  
Айболит Почему?  
Дети Скучно сидеть дома, лежать в постели.  
Айболит  
Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Дети, а что надо делать, чтобы быть здоровым?  
Дети  
Заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, кушать полезные продукты.

Айболит  
Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится:  
Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.  
Давайте выучим и запомним эти слова. Ну а сейчас поспешим на веселую разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку

**I На суше: Подготовительная часть.**Ходьба по ортопедическим дорожкам выполняя комплекс

«Прогулка с животными»  
Аболит  
Ребята, сегодня мы уже говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем Заболейкину, как мы с вами закаляемся.  
(Дети рассказывают.) Сначала мы раздеваемся до трусиков, ходим по разным колючим дорожкам, выполняя разные упражнения, а затем плаваем в бассейне.  
Ваня  
Мне тоже нравится закаляться. Только я боюсь, вдруг у меня ноги замерзнут в холодной воде, и я заболею.  
Айболит  
А закалять свой организм надо постепенно. Мы знаем правило, которого следует придерживаться при закаливании.  
Дети "Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постепенно".  
(Дети заходят в воду, приглашая с собой Ваню).  
**II. В воде: Основная часть.**  
1. Комплекс водной разминки «С гимнастическими палками» под музыку.  
2. Игровое упражнение "Веселые пузыри"  
(упражнение выполняется в круге, дети держаться за руки)По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей.

3. Игровое упражнение "Буксир"Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на воду, на грудь или спину. Партнер удерживает его за руки и продвигается спиной (грудью) вперед - выполняет "буксировку". Выигрывает та пара, которая первой достигнет условного ориентира.  
Варианты: Один ребенок может "буксировать" двух - трех детей, двое - одного. Можно использовать шест или палку, выполнять разные варианты поддержки.

4. Игровое упражнение «Проплыви в воротики» Дети выполняют упражнение «стрела», проплывая в обруч так, чтобы не задеть его.  
5. Игровое упражнение "Достань игрушку"  
Ребята, у меня есть очень необычные карточки, посмотрите, что на них нарисовано?  
Дети Круги!  
Айболит  
На всех карточках разное количество кругов. Я буду показывать карточку, а вы будете доставать со дна столько игрушек, сколько кружков на ней нарисовано. А наши гости будут проверять, правильно ли наши дети выполнили задание. Согласны? Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Захватив предмет, лежащий на дне бассейна, вынести его на бортик.

6. Игровое упражнение "Сможешь ли, попробуй!" Преодолеть дистанцию бассейна "свободным стилем". Дети плывут до противоположного бортика и обратно произвольно.

Ваня.  
Ребята, вы любите отгадывать загадки? Я знаю очень трудную загадку и хочу сейчас загадать ее вам. Слушайте внимательно.  
Кинешь в речку - не тонет,  
Бьешь о стенку - не стонет,  
Будешь оземь кидать -  
Станет кверху летать! ( мяч)  
Правильно мяч. Я думаю, вы все любите играть с мячом. Давайте поиграем в одну очень интересную игру.

7. Игра "Попади в движущую цель"

Участники игры становятся в центре бассейна. У противоположных бортиков стоят водящие. Они выбивают легким мячом расположившихся в центре бассейна детей. Играющие должны передвигаться таким образом (приседать, ползать в воде, перебегать с места на место и т. д.) Если мяч попадает в игрока, тот покидает воду и усаживается на бортик бассейна.

Айболит  
Ваня, понравилось тебе, вместе с детьми играть в бассейне?  
А мы не только играли, но и закалялись, хотя на улице зима.  
Ваня  
А зимой я не закаляюсь? Я часто сижу дома, не хожу в детский сад!  
Айболит  
А еще как можно закаляться зимой?  
Дети  
Много гулять, обливаться холодной водой в ванне, кататься на лыжах, коньках, санках.  
Айболит  
Дети, расскажите Ване Заболейкину, как можно закаляться летом.  
Дети  
Бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке и т.д.

Айболит  
А еще можно делать самомассаж, вибрационную гимнастику. Мы тебе, Заболейкин, сейчас это покажем.   
Ваня  
Посмотрите, я весь мокрый! Что же теперь будет? Я ведь заболею!  
Айболит  
Не расстраивайся, Заболейкин, мы тебя научим, как надо сушиться.  
Ваня  
Ребята, как мне понравилось сегодня с вами побывать в вашем бассейне.  
Можно я ещё к вам приду в гости?

Дети

Конечно, приходи.

Айболит.

А сейчас я предлагаю всем витаминный чай из шиповника, который повышает иммунитет, укрепляет защитные функции организма.

Дети пьют чай.

Айболит.

А ещё, за то, что вы закаляетесь и ведете здоровый образ жизни, я подарю Вам медали с пожеланием крепкого здоровья.

Айболит награждает детей медалями, прощается и уходит.