Цель: Формировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

1. *Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;*
2. *Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;*
3. *Доставлять радость и удовольствие от игр развивающей направленности.*

Инвентарь: 2 плавающих обруча, доски для плавания, нудлы, мячи по кол-ву детей, ведерки пластм. , резиновые овощи и фрукты, круги по кол-ву детей.

Содержание.

Построение на бортике.

Инструктор: Сегодня наше занятие посвящено ЗОЖ. Давайте вспомним, какие правила мы должны соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Предлагаю вам пройти по резиновым коврикам, чтобы укрепить стопы.

*Хождение босиком по неровным поверхностям укрепляет стопы и предупреждает плоскостопие.*

Дети проходят по дорожкам и спускаются в воду по лестнице.

Инструктор:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

А с чего начинается утро? Ответ ребят: умывания.

Задание № 1: Дети моют руки и умываются. Выполняют выдохи в воду 5-7 раз.

Инструктор: Следует, ребята, знать.

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться,

На зарядку становиться!

Задание № 2 Проводятся ОРУ с мячами. (задание для старшего возраста).

Инструктор:

 По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся,

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Задание № 3 Обливание друг друга из ведерка.

Дети делятся на пары и аккуратно поливают друг друга из ведерка на плечи.

Инструктор:

 Есть надо овощи и фрукты,

Рыбу и молочные продукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Давайте поиграем в игру и вспомним какие мы знаем овощи и фрукты.

Проводиться игра «Овощи и фрукты»

**Средняя группа**

Дети делятся на пары и каждая пара в свое ведерко собирает разбросанные по всему бассейну муляжи овощей и фруктов. В конце игры подсчитывается кол=во предметов в каждом ведерке и определяется пара победитель.

**Старшая группа.**

Дети делятся на 2 команды. Одна команда собирает в зеленый обруч разбросанные по всему бассейну муляжи овощей, а другая – в красный муляжи фруктов. Побеждает команда первой справившаяся с заданием.

Инструктор: Молодцы, ребята! И давайте вспомним еще одно правило:

Чтобы быть здоровым надо физкультурой и спортом заниматься, а плавание –один из самых полезных видов спорта.

Детям даются плавательные задания в соответствии с их уровнем плавательной подготовленности, обязательно лежание и плавание на спине. Проводится свободное плавание.

Инструктор:

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

Дети выходят из бассейна и перед душем проходят по резиновым ребристым дорожкам.

В конспекте использованы стихи из

1. Конспект «День здоровья» автор Ж.Давыдова журнал «Здоровье дошкольника»
2. Конспект « «Крепыши» против «Здоровяков»» автор Подольская Е.И. журнал «Здоровье дошкольника» № 1 2014г