**День здоровья на воде**

 **Старший возраст**

**Занятие:** Кто живет на озере?

**Цель:** Содействовать оздоровлению, закаливанию.

 Обеспечить всестороннюю физическую подготовку детей.

**Задачи:** Вызвать у детей положительные эмоции, радость.

Формировать умение владеть своим телом в непривычной среде, упражнять детей в погружении в воду с головой.

 Развивать двигательную способность в воде.

 Совершенствовать у детей умение играть в воде.

**Действующие лица:** ведущий, дети.

**Оборудование:** Бассейн украшен в виде озера. Лягушата, утята, цапля, зелень по бортику бассейна, рыбки, лодочки.

**Ведущий:** Ребята, здравствуйте! Сегодня у нас необычное занятие. Наше занятие будет проходить на озере. Мы хотим увидеть как можно больше водных обитателей и узнать, кто живет на озере. Мы сами будем изображать их.

Первое, что мы сделаем, это спустимся к озеру по этой лестнице и за направляющим пойдем вокруг озера.

На озере живут цапли, они ходят с высоко поднятыми ногами, с прямой спиной, и с красиво поднятой головой *(идем как цапля).* Ребята, а по соседству с цаплями живут утята.

Давайте, изобразим как плавают утята, молодцы*! (присесть и ходить на согнутых ногах, руки согнуты в локтях и на плечах).*

Ребята, вы слышите какой-то шум на озере? Это же лягушка прыгает. Давайте и мы попрыгаем как лягушки *(прыгаем вперед вытянув руки, на живот).* Молодцы!

 Хорошо! А вот и наш берег. Все встали у края озера.

Скажите пожалуйста, прежде чем начнем плавать на нашем озере, что нужно узнать?

**Дети:** Глубокое ли озеро?!

**Ведущий:** Правильно! Как говорят: «Не знаешь броду, не лезь в воду». Ну что ж давайте поиграем в игру «Сядь на дно!». Если вы сможете сесть на дно вытянув ноги, сделав глубокий вдох, это значит озеро не глубокое и в нем можно учиться плавать. Молодцы!

А теперь поиграем в игру «Сосчитай пальчики под водой» с открытыми глазами и задержкой дыхания. *(Как рыбки плавают с открытыми глазами и молчат)*. Молодцы ребята! Ребята, а на нашем озере плавают рыбки?

**Дети:** Конечно, плавают.

**Ведущий:** А вы можете показать как плавают рыбки? (приняли и.п. руки вверху «стрелочкой», одна рука ложится на другую, оттолкнулись от стенки бассейна и проскользнули, вытянув тело, до противоположной стены бассейна). Открываем глазки *(как рыбки)*, и плывем с задержкой дыхания. Молодцы, очень хорошо! Самые настоящие рыбки!

Скажите ребята, а кто ловит рыбок?

**Дети:** Рыбаки.

**Ведущий:** Правильно. А чем они ловят рыбок?

**Дети:** Удочкой с поплавком.

**Ведущий:** Покажите мне, пожалуйста, как всплывает поплавок?

Игра «Чей поплавок самый красивый»

Ребята, а наши рыбки не только умеют плавать, но и нырять. Давайте, изобразим ныряющих рыбок. Молодцы, очень хорошо!

Скажите пожалуйста, ребята, чем еще рыбаки ловят рыбок?

**Дети:** Сетью.

**Ведущий.** Правильно! Давайте поиграем в игру «рыбка в сеть». Очень хорошо, молодцы!

А на озере, ребята, кроме рыбок, уточек, цапель живут и другие обитатели озера. Слышите, в кустах кто-то квакает? *(Раздается кваканье*).

Кто же это?

**Дети:** Это лягушки!

**Ведущая:** А вы знаете как плавают лягушки - зеленые брюшки?

**Дети:** «Брассом».

**Ведущая:** Молодцы, вы даже знаете, как плавают лягушки. Давайте, тогда изобразим плавающих лягушек! Молодцы! Ребята, кроме рыбок и лягушек, что еще может плавать по озеру?

**Дети:** Лодочки, кораблики.

**Ведущий:** Правильно! Лодочка ведь просто так не поплывет, ей нужны весла. Ребята, давайте покажем, как плавает лодка с веслами *(Дети плывут «кролем», работая руками)*. Хорошо!

А вы знаете, на одних веслах далеко не уплывешь?! Нужен мотор, тогда она быстрее поплывет. Так что приготовьтесь включить свои моторы *(дети демонстрируют работу ног при плавании «кролем»).*

Ну что ж ребята, вы сегодня побывали на прекрасном озере. Кого вы видели и изображали?

**Дети:** Рыбок, лягушек, цаплю, уточку, а так же лодку с веслами и мотором. Всплывали «поплавком».

**Ведущий:** И, конечно, немного устали. Давайте, отдохнем и восстановим силы, полежим на озере *(«Звездочкой»)* - расслабимся. Встали.

Ребята, на этом наше путешествие на озере закончилось. Мы прекрасно сами поплавали и показали гостям, как мы умеем плавать и играть. Молодцы!

 А сейчас, пойдем, за направляющим по краю озера и выходим на высокий берег. До свидания!