**Развлечение в бассейне**

**« В здоровом теле- здоровый дух»**

**Задачи: 1**. Совершенствовать погружение под воду с головой, смело открывая глаза при этом (упр. Мы ребята смелые)

2. совершенствовать скольжение на груди и на спине

3. закреплять умение работу ног способом «кроль»

**Возраст :** 6-7 лет

**Время проведения** : 10.00

**Инструктор**: Здравствуйте ребята, сегодня у нас праздник, посвященный дню здоровья, мы все собрались здесь, чтобы посоревноваться и здоровья набраться, как говорится в поговорке

« В здоровом теле- здоровый дух».

**Инструктор** : Существует много еще поговорок и пословиц о здоровье. Давайте послушаем *(родители зачитывают)*

1.Здоровье за деньги не купишь

2.Чистота- залог здоровья

3.Береги здоровье смолоду

4.Болен лечись, а здоров – берегись

5.Двигайся больше, проживешь дольше

6.Движение-это жизнь

7.Здоровье в порядке-спасибо зарядке.

**Инструктор :** Сегодня я приглашаю вас всех в путешествие в страну « Здоровья».

А пойдем мы в путешествие с цветком здоровья, но у этого цветка как вы думаете, чего не хватает?

**Дети:** лепестков.

**Инструктор**: правильно ребята

Чтоб у нашего цветка расцвели лепестки мы должны выполнить задания, если вы выполняете задание правильно, то лепестки на цветке расцветут. Когда распустятся все лепестки, этот цветок станет волшебным.

**Инструктор**: в этом путешествии вы должны показать какие вы смелые, быстрые, умелые, выносливые.

**Инструктор**: ну что ребята вы готовы?

**Дети:** Да

*Дети моются и выстраиваются на дорожке.*

**Инструктор**: Сперва на бортик вы садитесь, хорошо вы уместитесь, руки кверху поднимайте, потихоньку наклоняйтесь и потом вперед ныряйте*.(сидя на бортике погружаются в воду)*

**Инструктор**: чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна

Для начала по порядку

Дружно сделаем зарядку.

*Ребята встают врассыпную и выполняют зарядку под музыку, повторяя за инструктором.*

**Инструктор:** Молодцы ребята, четко, красиво выполнили упражнения, и у цветка распустился 1 лепесток

**Инструктор**: чтобы 2 лепесток расцвел, нужно выполнить скольжение на груди и на спине.

*Ребята выстраиваются возле бортика напротив ориентиров и по команде инструктора выполняют скольжение.*

**2 лепесток**

Скольжение на груди, спине

Комбинация скольжение на груди-поплавок-скольжение на груди

**Инструктор:** вот ребята молодцы, посмотрите у нашего цветка расцвел второй лепесток.

**3 лепесток**

**Инструктор:** А теперь покажите какие вы быстрые и выносливые

**Инструктор** :Доски в руки мы возьмем, как дельфины поплывем. Оттолкнемся мы от дна, не страшна нам глубина.

*(ребята берут в руки досточки и плывут до противоположного бортика работая ногами в стиле «кроль»)*

**Инструктор**: вот и распустился третий лепесток

**4 лепесток**

**Инструктор:** А теперь проверим как вы умеете погружаться в воду и ориентироваться под водой

**Упр. « Мы ребята смелые»** - *(дети стоят возле бортика и говорят « мы ребята смелые, смелые умелые, если захотим в воду поглядим»), после этих слов инструктор показывает в воде мячи разного цвета, ребенок погружается в воду с головой с открытыми глазами, смотрит, выныривает и называет цвет мяча.*

**Инструктор**: молодцы ребята у цветка уже четыре лепестка распустилось

**5 лепесток**

 **Инструктор**: А вот еще одно испытание для вас нужно в бассейне навести порядок и собрать со дна игрушки.

*Инструктор разбрасывает тонущие предметы, предлагает детям достать эти предметы со дна и принести их ему.*

**Игра « Водолазы»**

**Инструктор:** молодцы, ребята, быстро все убрали.

**6 лепесток**

**Инструктор: а** сейчас ребята, давайте проведем веселую эстафету,которая называется **« Гонка катеров»**

**Инструктор:** вы должны разделиться на две команды, я каждой команде даю по кругу, вы садитесь в круг и помогая себе руками гребсти до противоположного бортика и обратно. Передаете круг другому и тд. Побеждает та команда, которая первая завершает эстафету.

**Инструктор:** Вот и расцвели все лепестки у цветка здоровья и он стал волшебным, и дарит всем ребятам цветки здоровья, чтобы всегда были сильными и никогда не болели.

 Спасибо вам ребята

Мы заканчиваем встречу

До свидания друзья

На прощанье всем желаю

Быть здоровыми всегда