**Цель:** Формировать интерес к систематическим занятиям плаванием; воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях; доставить детям радость и хорошее настроение.

**Оздоровительные задачи:** совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде, повышать активность и работоспособность детского организма, укреплять дыхательную систему с помощью упражнений на задержку дыхания

**Образовательные задачи:**

* пополнять знания о подводном мире, его обитателях;
* закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне;
* содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков,
* совершенствовать навык лежания на воде с опорой и без;
* совершенствовать технику работы ног кролем с опорой и без;
* закрепить скольжение по поверхности воды с опорой и без;
* упражнять в выдохах в воду;
* приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать под водой игрушки;
* укреплять мышцы спины, рук, ног, посредством силовых упражнений;
* развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде;

**Воспитательные задачи:** воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.

**Оборудование и инвентарь:**

* музыкальный центр, диск с фонограммой музыки;
* тонущие, плавающие и резиновые игрушки;
* досочки для плавания;

**Вводная часть:**

-Здравствуйте ребята! Сегодня вы попали на отбор в **космический полет на планету океанов**. В полет отправятся только ловкие, смелые и дисциплинированные.

-Вы готовы к испытаниям?

-Тогда поехали! Для начала разомнемся.

Разминка на суше *(4 мин)*:

1. Ходьба на месте с выполнением упражнения на дыхание:

1-руки через стороны вверх – вдох;

2-3-4 – медленно опустить руки вниз с произнесением звука *(м)* на выдохе.

4 раза.

2. *«мельница»*:

И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверху.

Попеременные движения прямыми руками вперед, назад – 2Х16 раз.

3. Наклоны в стороны.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон влево;

2 – и. п.

То же в другую сторону.

6 – 8 раз.

4. Наклоны вперед.

И. п. то же.

1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола;

2 – и. п.

6 – 8 раз

5. Приседания

И. п. то же.

1 – присесть, соединяя колени, на выдохе произнести *«ух»*;

2 – и. п. – вдох

- А теперь приступим к главным испытаниям!

Основная часть:

Вход в воду спадом из положения *«сидя на бортике»*.

- Скажите мне ребята! Чем похожи вода и **космическое пространство**?

*(верный ответ в воде ощущения как в невесомости)*

- Вот я сейчас и испытаю вас, как вы справитесь с невесомостью, а еще проверим ваш вестибулярный аппарат и ловкость.

Итак, первое задание *(3мин)*:

Мы все сидим в ракете, и вам предстоит выплыть через люк *(обруч)* в **открытый космос**. Вы прекрасно знаете, что воздуха в **космосе нет**. Поэтому набираем воздух в легкие и доплываем до **космической** станции как можно быстрее.

**Плавание** облегченным способом с задержкой дыхания. Проплыть до противоположного бортика без остановки.

Задание второе *(3мин)*: Проверка вестибулярного аппарата.

Упражнение *«винт»* с мячом в руках, с работой ног кролем. *(Изменять направление вращение)*.

Задание третье*(3мин)*: Чья ракета дальше долетит?

Скольжение, отталкиваясь от дна бассейна без работы ног.

Задание четвертое *(3 мин)*: Предлагаю вам попробовать потанцевать в невесомости, когда под ногами нет пола. А танец такой: чередование положения *«звездочка»* и *«****поплавок****»*. В каждом положении надо задерживаться 3 счета, делать все медленно и красиво.

- Прекрасно! С заданиями вы справились. Я бы всех вас взяла в **космонавты**, и не удивлюсь, если кто-нибудь из вас однажды полетит в **космос**.

- А теперь давайте поиграем. Представьте, что на нашу планету летит огромный астероид. И вам поручено его сбить, чтобы он не разрушил нашу планету.

Игра *(3мин)*: Дети стоят у бортика. Задача детей бросить мяч и попасть по астероиду *(****плавательной доске****)*. Затем дети берут свои мячи, занимают исходные позиции и по команде снова бросают мяч в цель.

Заключительная часть*(1 мин)*:

Организованный выход из воды. Вручение дипломов *«юных****космонавтов****»*.

Санкт-Петербургское государственное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №15 Колпинского района Санкт-Петербурга»

**Конспект проведения дня здоровья в воде для детей старшего возраста**

Конспект подготовил

Инструктор по ФИЗО

И.С.Федорова

Санкт-Петербург

2018 год