

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад №167
(МБДОУ г. Иркутска детский сад №167)

Мероприятие по формированию привычки к ЗОЖ и развитию физической
активности

Занятие-развлечение

«Если хочешь быть здоровым – закаляйся»



Подготовила инструктор по ФИЗО

Стринадкина А.И.

Занятие-развлечение

«Если хочешь быть здоровым – закаляйся»

Задачи:

- создать положительный эмоциональный фон, радость от эстафет и игр на воде;
- воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности;
- совершенствовать приобретенные навыки и умения в соревновательных условиях;
- совершенствовать умение погружаться в воду.

Оборудование: обруч, водоросли, камушки, 2 надувных круга, 2 мячика.

Ход занятия:

- 1. Подготовительная часть** - построение, объяснение задач занятия.
- 2. Разминка на суше.**



– Упражнение на дыхание - спокойный вдох с поворотами головы вправо-влево и выдох.

– «Стрелочка» - движение рук, как при плавании кролем.

– «Замок» - сцепление рук за спиной.

– Перекат стопы с пятки на носок.

– Движение ног, как при плавании кролем.

3. Основная часть:

Дети спускаются в воду и строятся у бортика

– Поздороваемся с водой – легкое похлопывание ладошкой по воде, умыться лицо и окунуться по шею.

«Здравствуй, синяя вода! Рады мы тебе всегда! Ты нас ласково прими, Нежно-нежно обними».

– «Стрела» - по команде ребята скользят от поручня к поручню 3-4раза.



– «Ныряние в обруч» - по очереди проплывают на груди, на спине, проныривают в обруч.



– «Водолазы» - дети ныряют и достают со дна водоросли, камушки.

4. Заключительная часть

Игра-эстафета «Самый быстрый» - ребята делятся на 2 команды, цель быстро проплыть дистанцию, не уронив мяч, который лежит в надувном

круге. Дети по очереди плывут кроем на груди, держась за круг, в котором лежит мяч.



Подведение итогов. Выход из воды.