Бассейн оформлен под царство Нептуна. Дети переодеваются в раздевалках, выходят на бортик и садятся на скамейки. По музыку появляется Капелька:

Здравствуйте, ребята!

На дне морском есть царь живой.

Нептуном его зовут,

Где вода — он тук как тут.

А сегодня царь, ребята,

Превратился в окунька,

И ведет он наблюденье

За водой из уголка.

А я пришла из родника,

И сестра моя — река.

Капелькой меня зовут,

А вам понравилось тут?

Вы любите играть и плескаться?

А плаванием заниматься и соревноваться?

1. Тогда в воду заходите,  
   Руки в стороны держите,  
   На живот скорей ложитесь,  
   «Звездочку» нам покажите.

*(Дети выполняют упражнение «Звездочка».)*

1. Руки вверх вы поднимите,  
   Ноги вместе все держите,  
   На живот опять ложитесь

И «стрелу» нам покажите.

*(Дети выполняют упражнение «Стрела».)*

1. А теперь покажем смело

На спине «звезду» и «стрелы».

*(Дети выполняют игровые упражнения на спине.*

1. Мячик в руки вы возьмите

И в колонны становитесь.  
Руки вверх все поднимайте,  
Мячик в руки отдавайте.  
Кто последним там стоит,  
Тот потом вперед бежит.

*(Эстафета «Передай мяч» повторяется 2 раза.)*

1. В мячик все мы поиграли,  
   Доски в руки дружно взяли:  
   Вот какая тут игра —  
   Быстро мчатся катера.  
   Моторы быстрые включают

И друг друга догоняют.

По два катера плывут,

Остальные тихо ждут.

*(Проводится эстафета* — *соревнование в плавании на груди*

*с работой ног, как при плавании кролем, с подвижной опорой.)*

1. На спине теперь ребята

Все плывут как Нептунята.

*(Дети с досками ложатся на спину и плывут друг за другом, работая ногами кролем.)*

1. Шарики волшебные Нептун вам передал.  
    Вы дуйте так на шарики, чтоб ветер их гонял.

Чей шарик самый быстрый, сейчас посмотрим мы,  
 Слушайте команду: и раз, два, три!

*(Дети дуют на теннисные шарики, лежащие перед ними, про­плыть один бассейн.)*

8. Задания исполнили ребята без труда.  
С водою подружились, наверно, навсегда.  
Игрушки зверушки уплыли все на дно,  
Но вы их все достанете все равно.

Вы ж поглубже все ныряйте

И игрушки доставайте.

*(Упражнение «Водолазы» повторяется 2-3 раза.)*

9. Мне понравилось у вас,  
Провела здесь целый час.  
Успехи есть у всех у вас,  
Мы встретимся еще не раз.  
Всех хвалю и обнимаю,

И купаться оставляю.

До свидания, друзья,

Занимались вы незря.

Дети самостоятельно показывают свои умения и навыки.

В досуге принимают участие все дети одновременно.