Автономная некоммерческая

организация «Павловская гимназия»

(дошкольное отделение)

**Физкультурный досуг в бассейне для детей**

**старшего дошкольного возраста**

****

2012

**ВЕДУЩИЙ:** Ребята, давайте с вами отправимся на корабле в морское путешествие!!! Хотите? Тогда нам нужно подготовиться. Нам нужны зоркие глаза, уши, которые хорошо слышат, сильные руки и быстрые ноги. *( массаж стоп, ладоней, спины под музыку)*

* *

Путешествие начинается. Занимайте места на волшебном корабле.

А где же капитан?

Выход капитана под музыку.

**Капитан:**

Я отважный капитан,
я объездил много стран,
И не раз я бороздил океан,
Раз пятнадцать я тонул,
Погибал среди акул,
Но ни разу даже глазом не моргнул.

 Команда готова? Поднять паруса!!!!

**Общеразвивающие упражнения на корабле**

1. « Поднимаем паруса»

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, руки внизу.

1-3 – поднять через стороны прямые руки вверх.

2-4 – вернуться в и.п.

1. «Ветер качает паруса»

И.п.: сидя на гимнастической скамейке,

руки разведены в стороны.

1-3 – наклон туловища влево (вправо).

2-4 – вернуться в и.п.

1. «Смотрим по сторонам».

И.п.: сидя на гимнастической скамейке,

одна рука на поясе, вторая козырьком у головы.

1-3 – поворот туловищем налево (направо).

2-4 – вернуться в и.п.

1.  «Штиль- работаем веслами»

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, руки согнуты перед грудью (полочка).

1-3 – наклон туловища вперед, руки выпрямить вперед.

2-4 – вернуться в исходное положение

1. «Включить винт корабля»

Сидя на гимнастической скамейке, работать руками как при плавании стилем «кроль».

1. «Поиграем с водой»
2. Сидя на гимнастической скамейка боком, ноги прямые, руками держаться за край скамейки. Работать ногами как при плавании стилем «кроль».
3. И.п. – то же. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, сделать под коленкой хлопок двумя руками.
4. «Вытираем ноги»

Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки прямые, вытянуты вверх.

1-3- Наклон туловища вперед, дотронуться до пальцев ног,

2-4- вернуться в исходное положение.

Мы с вами приплыли к острову Водопадов.

И я приглашаю вас полюбоваться чудесным водопадом.

*( дети принимают душ)*

Капитан приглашает детей искупаться в море.

*(Дети заходят в воду. Капитан обращает внимание на шторм, предлагает успокоить море).*

 **«Игра море волнуется»**

*(Дети выполняют упражнения в воде: звездочка на груди, звездочка на спине, поплавок по 2 раза)*

 

 **Капитан:** Море успокоилась, и к берегу приплыли акулы, давайте их прогоним подальше от берега.

**Игровое упражнение «Прогони акулу»**



*(Дети проплывают в обруч, берут на дне*

*акулу, кладут в контейнер на бортик,*

 *плывут обратно кролем на груди).*

**Капитан:** А теперь я предлагаю вам отправиться на прекрасный **остров Цветов**. Туда можно доплыть на маленьких плотиках.

*(дети плывут круг с доской, руки вытянуты, ноги кролем, с выдохом в воду)*

**

**Капитан**: Посмотрите какие красивые цветы растут на этом острове!!!!

А вы знаете, что цветы с закатом солнца закрываются, а когда солнышко встает, они распускают свои прекрасные лепестки? Давайте с вами покажем, как распускаются цветочки.

**Игра «Лилия»**



*( Дети стоят посередине бассейна спиной друг к другу, руки в стрелочке (бутончик). По сигналу «Цветок распускается», дети скользят к бортикам бассейна, встают, поворачиваются лицом в круг, руки в стрелочке, по сигналу «Цветок закрывается», скользят в стрелочке на исходную позицию).*

**Капитан:** Очень часто на остров цветов приплывают дельфины, чтобы посмотреть на эту красоту. Сейчас мы с вами покажем, как плавают и резвятся дельфины.

Игровое упражнение «Веселые дельфины»



(*дети по очереди плывут от одного бортика бассейна к другому и обратно «дельфинчиком»)*

**Капитан:**  А теперь я предлагаю вам отправится на **остров Затонувших кораблей**. Берите свои плотики, мы отправляемся в путь.

*( дети плывут круг с доской, руки вытянуты, ноги кролем, с выдохом в воду)*

**Капитан:**  Когда-то давным -давно около берегов этого острова затонул корабль, на нем было очень много сокровищ. Давайте постараемся и достанем драгоценности с морского дна.

Игровое упражнение «Поиск сокровищ»



*(дети достают со дна «Драгоценности» (пластилин, обернутый фольгой) и складывают их в контейнер, находят мешок с «останками» затонувшего корабля).*

**Капитан:**  Эти обломки нужно доставить в бухту кораблей и собрать из них старинный корабль.

Игровое упражнение « В бухту»



 *( дети идут в полуприседе и дуют на*

 *кусочки пенопласта, складывают*

*их на бортик бассейна по контуру*

 *кораблика ,капитан ставит сверху*

 *парус)*

**Капитан:**  Молодцы, ребята!!! А теперь нам пора отправляться на **Рыбацкий остров .**

*(дети плывут круг с доской, руки вытянуты, ноги кролем, с выдохом в воду)*

**Капитан:** Вблизи этого острова водится очень много карасей и карпов, они любят играть друг с другом.

Подвижная игра « Караси и карпы»

*(Дети делятся на две равные по количеству*

 *команды (караси и карпы). Команды*

*выстраиваются в шеренги у*

 *противоположных сторон бассейна*

 *лицом к центру. По сигналу дети*

 *начинают плыть навстречу друг*

 *к другу. Когда расстояние между ними*

 *достигнет 1.5м, капитан громко дает*

 *одну из команд «Караси!» или «Карпы!»,*

 *Игроки названной команды должны*

 *ловить игроков другой команды.*

*Та команда, которую ловят,*

 *быстро уплывает к своему бортику.*

 *У бортика ловить нельзя.)*

**Капитан:** Ребята, на этот остров часто приплывают рыбаки, чтобы полакомиться рыбкой. Давайте научим рыб, как прятаться от удочки, чтобы не быть пойманными.

Подвижная игра « Удочка»

*(Дети образуют круг. Капитан находится в центре круга, в руках у него удочка. Капитан поочередно или выборочно старается положить на голову крючок удочки. Игроки, спасаясь от удочки, погружаются в воду с головой.*

**

**Капитан:**  Ребята, пока мы с вами играли, на остров приплыл морской котик. Он очень голодный, давайте его накормим.

Игровое упражнение « Покорми морского котика»

*( дети плывут на спине, ноги кролем, руки в стрелочке, в руках палочка до противоположного бортика, кладут на бортик рядом с морским котиком угощение, назад возвращаются кролем на груди).*

**Капитан:**  На этом наше путешествие закончилось и нам пора возвращаться в детский сад.

*( выход из воды, прощание с капитаном).*