Физкультурный досуг в бассейне: «Море волнуется…»

Всемирный день здоровья в этом году наш детский сад решил отметить водными соревнованиями.

Цель: укреплять здоровье детей, приобщать к занятиям плаванием, создавать положительный эмоциональный настрой путем организации активного отдыха в бассейне.

Оборудование: Костюм Нептуна, таз с водой, 2 мяча, морские ракушки или камушки, дипломы, шайбы или утяжелённые игрушки – по количеству детей, обручи – 2 шт.

ХОД.

Вводная часть

Ходьба обычная («Босиком идем к морю по дорожке», на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, семенящий бег на месте.

ОРУ на бортике бассейна:

1. И. п. - о. с. 1 - поднять плечи вверх; 2 - и. п. (шесть раз) .

2. И. п. - о. с. Голову вправо, влево, вверх, вниз (два раза) .

3. И. п. - ноги вместе, руки «лодочкой». 1 - работа рук кролем; 2 - и. п. (восемь-десять раз) .

4. И. п. - о. с. 1 - присесть, сгруппироваться («поплавок») ; 2 - выпрямиться, руки вверх («лодочка») ; 3 - и. п. (два раза) .

Упражнение на дыхание: глубокий вдох, 1-2-3-4-5- задержка дыхания, выдох (3-4 раза) .

Ведущий.

Кто живет с водою дружно,

Для того пилюль не нужно.

Тот и весел и здоров

Без пилюль и докторов.

Очень любим мы купаться,

В теплой речке кувыркаться,

Не боимся глубины,

Будем мы смелы, сильны.

Знают взрослые и дети:

Без воды нельзя на свете,

Нужна вода, чтобы пить,

Чтоб лицо и руки мыть.

Поливать цветы в саду,

Рыбу разводить в пруду —

Значит, всюду и всегда

Людям всем нужна вода.

Основная часть

Появляется Нептун.

Ведущий. Посмотрите, кажется, у нас гость!

Нептун (грустно) .

Я — Нептун, морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Я, наверно, заблудился.

Как у вас я очутился?

Ничего я не пойму.

Жарко так мне, почему?

Где здесь море иль река?

От жары трещат бока.

У меня на дне морском,

Где ракушечки с песком,

Мне прохладно и легко,

Только море далеко.

Ведущий.

Царь Нептун! Иди сюда!

Вот где есть у нас вода.

Здесь желанная прохлада,

Мы с тобою встрече рады.

Показывает на воду в бассейне. Нептун подходит к воде, брызгает на себя, затем садится.

Ведущий.

Ты, Нептун, присядь с дороги,

Охладим твои мы ноги.

(Ставит таз с водой, Нептун опускает в него ноги) .

А попал ты в детский сад

На водный праздник для ребят.

Нептун.

Вот спасибо, охладили,

Нептуну вы угодили!

Значит, праздник у ребят?

Что ж, я очень буду рад

Веселиться вместе с вами.

Станем верными друзьями!

Просто так сидеть негоже.

Кто меня потешить может?

В воду прыгайте смелей

И играйте веселей.

Ведущий.

Посмотри, Нептун, на нас,

Порезвимся мы сейчас,

Так и манит нас вода.

Эй, ребята, все сюда!

Дети спускаются в бассейн.

Нептун. Моя любимая игра — «Море волнуется раз, море волнуется два. ».

Ведущий. Ну что, ребята, поиграем с морским царем в его любимую игру?

Дети. Да!

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура морской змеи — замри!

Эстафета «Морская змея»

Ведущий.

Вот плывет змея морская,

Плавно камни огибая.

Вправо, влево, вверх и вниз.

Эй, змея, поторопись!

Команда выстраивается в колонну по одному, дети кладут руки на плечи впереди стоящего.

Задача: преодолеть расстояние до ориентира и обратно как можно быстрее.

Нептун.

Я не зря пришел на сушу.

Как порадовали душу!

Все ль с водою вы дружны?

Доказать вы мне должны.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – нырни!

Игра «Ныряльщики»

Ведущий.

Разойдемся в круг по дну

И покажем Нептуну,

Как умеем мы купаться,

И нырять, и кувыркаться.

Дети ныряют, достают со дна игрушки.

Задача: как можно поднять игрушек со дна.

Нептун.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура каракатицы — замри!

Эстафета «Каракатица»

Ведущий.

Наша каракатица

Задом будет пятиться.

От течений в стороне,

На морском песчаном дне.

Первый участник преодолевает расстояние до ориентира и обратно, выполняя ходьбу спиной вперед, и передает эстафету следующему.

Нептун.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура осьминога — замри!

Эстафета «Осьминожки»

Ведущий.

Посмотрите, восемь ног!

Это, дети, осьминог.

Быстро поменял он цвет,

Был он тут — теперь уж нет.

В эстафете участвуют все дети одновременно. Они встают вокруг обруча и держатся за него одной рукой. «Осьминогу» необходимо быстро пройти дистанцию и вернуться обратно.

Нептун.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура рыбы-шара — замри!

Эстафета «Рыба-шар»

Ведущий.

Хватит дел у рыб на день,

Плавать рыбкам ведь не лень.

Надо вкусно пообедать

И окрестности разведать.

Двое участников становятся лицом друг к другу и животами зажимают мячик. В таком положении они двигаются к бассейну и обратно, стараясь не выронить его.

Нептун.

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура дельфина — замри!

Эстафета «Дельфины» - конкурс капитанов

Ведущий.

Поплывут сейчас дельфины,

Выгибая гордо спины.

За ними трудно будет гнаться,

Даже если постараться.

«Дельфину» - капитану необходимо «проплыть» расстояние до ориентира и обратно, кто быстрее.

Заключительная часть

Нептун

Погостил у вас, ребята,

Вам спасибо, дошколята.

За смекалку, за сноровку

Тем, кто так ныряет ловко,

Приготовил я награду,

То-то будете вы рады.

Нептун вручает ребятам на память небольшие сувениры (морские камушки или ракушки, каждой команде вручаются дипломы.

Нептун.

А теперь пора прощаться —

В море нужно возвращаться.

Поправляйтесь, закаляйтесь,

Физкультурой занимайтесь.

Дружат с вами пусть всегда

Солнце, воздух и вода.

Игра «Салют»

Дети все вместе поднимают брызги вверх, изображая водяной салют.

Нептун уходит, дети выходят из бассейна.