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.