

Сценарий спортивного досуга по плаванию
для детей старшего дошкольного возраста
«В гостях у Капельки»

Цель: упражнять плавательные навыки у детей, вызывая чувство радости и удовлетворения от движения в воде.

Инструктор:

В нашем бассейне живет много -много капелек.

Сегодня они хотят с вами поиграть

Все ль с водою вы дружны?

Доказать вы мне должны

Чудо-игры здесь устроим.

Посмеёмся от души.

Повернитесь все друг к другу,

И пожмите руки другу.

Руки вверх все поднимите

И вверху пошевелите.

Крикнем весело: ""Ура!"

Вот здание первой Капельки

Поиграем в игру **«Вопрос - ответ»:**

Буду вам вопросы задавать, а вы мне **будете отвечать «Это я, это я, это все мои друзья!»**

Вопросы:

-- Кто из вас купается, спортом занимается?

-- Кто из вас скажите, братцы, забывает умываться?

-- А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?

-- И ещё один вопрос: кто себе не моет нос?

Я знаю, что перед любым спортивным занятием нужна разминка. Дети, покажите мне, как вы разминаетесь.

Вот здание второе Капельки

Игра – разминка «Лягушачий хор»

Дети выполняют упражнения под музыку сухого **плавания** (*проводит инструктор по плаванию*).

Инструктор: В воду мы сейчас зайдём и играть опять начнём.

Имитируем движения, подражая, в упражнениях.

По сигналу Капельки дети выполняют упражнения.

Вот здание третье Капельки

1. Подражая лодочке с веслами, наклонившись к воде,. Шагаем и гребем руками по воде.

Игровое упражнение **«Лодочки с веслами»**: ходьба по бассейну, помогая гребковыми движениями рук.

2. Раз, два, три – в цаплю превращайтесь вы!
Ходят цапли по реке,
Ищут рыбок на обед.

Игровое упражнение **«Цапля»**: дети выполняют ходьбу с высоким подниманием колена.

3. Как уточки шагайте в полуприседе в воде.
Почаще вы ныряйте,
Побольше пузырей пускайте.

Игровое упражнение **«Утята»**: ходьба по бассейну в полуприседе, чередуя вдох и выдох в воду, погружаясь под воду с головой.

4. Подражая лягушатам,
Прыг – шлеп, прыг – шлеп,
Прыгай весело, дружок!

Игровое упражнение **«Попрыгунчики»**: из положения присев выпрыгивать на двух ногах вперед и снова приседать.

Вот здание третье Капельки

Вдруг поднялся сильный ветер
Ветер тучи к нам пригнал,
И из тучек теплый дождик
К нам на голову упал.

Проводится **игра «Солнышко и дождик»**.
По команде «солнышко» дети выполняют ходьбу с гребковыми движениями рук. По команде «дождик» — брызгаются.

Инструктор : Хорошо мы поиграли,
Поиграли, погуляли.
А теперь мы чай попьем,
Чай попьем и отдохнем.

Педагог на воду кладет обруч большого диаметра, дети выстраиваются вокруг него, и губами выполняют выдох в воду, затем задерживают дыхание и окунают лицо в воду.

Чтобы нам чаек попить
Нужно воду остудить.
Носик в воду опускаем,
Сахар в чае размешаем.

Инструктор : Вот здание третье Капельки

Игровое упражнение «Прокати друга

Дети работают в паре. 1-е одевают круг; 2-е встают к ним спиной, берут их ноги и везут до противоположного бортика; меняются местами. 1-е выполняют тоже самое.

Дети плавают свободно

Инструктор : Вот здание четвертой Капельки

Игра, ждёт вас детвора, называется она «Водный волейбол»

Натягивается шнур – водоросли»

По сигналу дети перебрасывают мячи на другую сторону

Капелька: Вы, детишки молодцы.

Все отличные пловцы

Показали ловкость, силу

Дружбу нашу всему миру.

Настало время нам проститься,

До новых встреч в воде, друзья!













