

**Досуг на воде для детей  
подготовительной группы**

**« По заданиям Нептуна»**

Разработала инструктор по плаванию МДОУ ЦРР №264  
Чепурнова Елена Николаевна

**Цель:** совершенствование элементов плавания

**Задачи:** 1) формировать правильное отношение детей к мероприятиям, способствующим укреплению здоровья  
2) способствовать развитию эмоциональной сферы детей  
3) развитие двигательных качеств детей (силу, быстроту, ловкость)

**время проведения:** 20 – 25 минут

**инвентарь:** плавательные доски, обруч, тонущие предметы.

**Ход занятия:**

Дети заходят в бассейн строятся на ковриках. Под музыку выполняют разминку на суше

**Разминка:**

1 упражнение

и.п. о.с- руки на пояс

1-2 – поднять плечи вверх

3-4- и.п.

повторить 6-8 раз

2 упражнение

и.п о.с- руки к плечам

1234- круговые движения руками вперед

5678- круговые движения руками назад

повторить 6 -8 раз

3 упражнение

и.п.о.с. руки на пояс

1- присед руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вперед

4- и.п.

повторить 6 -8 раз

4 упражнение

и.п. о. с.руки на пояс, правая нога вперед на пятку

1234 – круговые вращения носком вправо

5678 – круговые вращения носком влево

повторить 2 раза

смена ног

5 упражнение

и.п. о.с

1234- вдох руки через стороны вверх

5678 – выдох руки через стороны вниз

повторить 3 – 4 раза

заходит Нептун.

**Нептун:** здравствуйте дети! Гордый я морей властитель,  
рыб, дельфинов повелитель, мой дворец на дне  
морском весь усыпан янтарем! А сегодня  
я ребята ваш бассейн заколдовал, чтоб поплыли нептунята  
по заданиям, что я дам!

В воду тихо заходите, за поручень держитесь,  
В веселые мячи все превратитесь.  
Прыгайте в воде легко, быстро, весело, легко!

Упражнение «веселые мячи». повторить 10 – 12 выпрыгивания

**Нептун:** молодцы ребята! А теперь игра «насос»

Выдох – вдох, выдох – вдох.

Повторить 5 -8 раз подряд

**Нептун:** а упражнение «стрела» вам известно дети?

На грудь скорей ложитесь и стрелой быстрее мчитесь.

Повторить 4-5 раз

А теперь « стрелу» вы мне покажите на спине

Повторить 4-5 раз

А теперь «торпеда» она стреляет смело.

Повторить 4-5 раз

Молодцы ребята, будущие нептунята!

За поручень опять беритесь, и на грудь ложитесь

Ноги выше поднимайте, и «фонтаны» начинайте!

Повторить 2- 3 раза

А теперь «фонтаны» мне покажите на спине.

Повторить 2- 3 раза

Раз, два, раз, два начинается игра!

Быстро мчатся катера, дружно мы мотор включаем

И друг друга догоняем.

**Игра «катера»** проплыть 2- 3 круга.

Водолазные костюмы все надели на себя? А теперь на дно ныряйте

и камень доставайте, по сигналу начинайте, по сигналу прекращайте

**игра «водолазы»** повторить 2 – 3 раза.

Вы веселые ребята? И ребята наптунята

Поиграем все сейчас!

**Игра «мы веселые ребята»**

Повторить 3-4 раза.

Свободное плавание детей: 5 минут