



**Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

СЦЕНАРИЙ

Спортивный досуг на воде «Плаваем, ныряем, здоровье укрепляем»
для детей старшего дошкольного возраста

Разработчик:

Доронина Любовь Алексеевна, воспитатель

г. Ханты-Мансийск, 2023

Сценарий спортивного досуга

Дата проведения	
Место проведения	МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»
Время проведения	9.00 часов
Возрастная категория детей	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)
Персонажи	Ведущий, Спортник
Продолжительность	35 минут
Досуг состоит из 3 частей	1ч. Подготовительная часть (на суше) 10 мин. 2ч. Основная часть (в воде) 15 мин. 3ч. Заключительная часть (в воде) 10 мин.
Методы	практический, наглядный, словесный, игровой, показ, объяснение, напоминание, мотивация
Музыкальное сопровождение	В.Володина песня «..Если хочешь быть здоров»
Атрибуты, инвентарь, оборудование	1.Игрушки - пароходики 2. Кольца резиновые 3.Мячи массажные 4. Надувные круги 5. Костюм Спортника

Цель: закрепить навык погружения в воду с задержкой дыхания, повторить навык скольжения на воде с движениями ног способом кроль на груди и на спине, плавание с предметами, развивать мелкую моторику рук в упражнениях на воде, воспитывать чувство сплоченности и взаимовыручки.

Содержание досуга: Дети входят в бассейн и выстраиваются на дорожке. Их встречает Спортник.

Спортник: Здравствуйте, ребята! Давайте знакомиться! Меня зовут Спортник.

Я рад встрече с вами. Я люблю физкультуру и спорт, поэтому вырос здоровым и сильным, никогда не болею. Сегодня пришел к вам, чтобы вместе провести праздник спорта, здоровья в бассейне.

Ведущий: Спортник, у нас в гостях родители наших замечательных детей. Поиграем с ними в веселую игру «Вопрос- ответ»: на мои вопросы все будут отвечать так: «Это я, это я, это вся моя семья!»

- Кто из вас купается, спортом занимается?
- Кто из вас скажите, братцы, забывает умываться?
- А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?

И еще один вопрос: Кто себе не моет нос?

(Ответы детей и родителей.)

Ведущий:

«Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – Ура!»

Перед занятием плаванием мы с ребятами делаем зарядку. Спортник, хочешь с нами размяться, здоровья набраться?

Спортник проводит разминку с детьми на суше.

И.П. – о.с. – подъем на носки, руки через стороны вверх – вдох, сложить руки за головой стрелочкой – выдох (6 раз).

И.П. – о.с. – руки перед грудью сложены, рывки руками назад (8 раз).

И.П. – о.с. вращение руками попеременно, одновременно вперед, затем назад (8 раз).

И.П. – о.с. – ноги на ширине плеч, выполнить наклоны к каждой ноге (8 раз).

И.П. – о.с. Прыжки на месте.

И.П. – о.с. сидя, на бортике бассейна, ноги опущены в воду, руки в упоре сзади. Попеременные движения ногами – «фонтанчики».

Ведущий: Спортник, ты, наверное, знаешь, что когда учишься плавать, очень важно уметь делать выдох в воде. Посмотри, кто из ребят делает выдох сильнее и дольше.

Дети спускаются в воду, встают около конусов.

Игровое упражнение «Заведи моторчик»

Содержание: выполнить выдох в воду, стоя на дне бассейна. В руках ребенок держит игрушку – парходик.

Ведущий: Спортник, ребята покажут, чему они научились в бассейне.

Игровое упражнение «Парходики плывут»

Содержание: скольжение на груди от конуса до конуса с парходиками, расположенных на противоположных бортиках, выполнять продолжительный выдох во время скольжения и быстрый вдох у конуса.

Спортник: молодцы, ребята! Вы не устали? А каким способом вы поплывете, если устанете?

Дети: кролем на спине.

Игровое упражнение «Проплыви, отдохни»

Содержание: плыть на спине, руки вдоль туловища. Оплыть весь бассейн друг за другом.

Спортник напоминает, что после каждого задания нужно сделать выдох в воду.

Игровое упражнение «Морской ежик»

Содержание: выполнять с малыми массажными мячами. Вдох – руки максимально вытянуты вверх; выдох погружение под воду, вращая мяч 2-мя руками сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 6 раз.

Ведущий: А сейчас, задание на выносливость и внимание. Вы должны проплыть на груди, ноги работают способом кроль с мячом, вытянутым вперед, 2-е задание: руки за спиной вращают мяч (для вдоха поднимаем голову из воды и продолжаем плыть).

Дети плавают с малыми массажными мячами, стараясь не вставать на ноги по периметру бассейна, друг за другом.

Спортсмен: Молодцы! Не забываем делать выдох в воду.

Игровое упражнение «Качели»

Содержание: взявшись за руки в парах, выполнять поочередные выдохи в воду 6 раз.

Спортсмен: Отлично! А как вы еще умеете плавать?

Дети называют различные способы плавания: кроль, дельфин, брасс.

Спортсмен: Тогда проведем эстафеты, чтобы увидеть, кто из вас самый быстрый, ловкий, умелый. Давайте соревноваться.

Эстафеты «Кто быстрее?»

Содержание: плыть различными способами, соревнуясь в скорости и умении правильно плыть заданным способом.

1-ая эстафета «Веселые дельфины»

Дети плывут способом дельфин без выноса рук по 2 длины бассейна.

2-ая «Быстрые лодочки»

Дети плывут способом кроль на груди на задержке дыхания по 2 длины бассейна.

3-я эстафета «Достань предмет»

Нырнуть за предметом (шайбой), плыть с предметом любым способом. Оставить его на бортике. Вернуться, проплывая бассейн любым способом.

Спортсмен поздравляет всех детей, особенно выделяет тех, кто проплыл быстрее.

Ведущий: Плаваем, ныряем, умение считать проверяем!

Игра «Собери кольца»

Содержание: собрать тонущие кольца и посчитать, кто больше собрал.

Дети собирают кольца. Спортсмен вместе с детьми ведет подсчет собранных колец.

Ведущий: В заключение праздника мы проведем **веселую эстафету «Лошадки»**.

Содержание: Ребята собирают синие, красные, зеленые кольца. В зависимости от цвета кольца дети разбиваются на 3 команды по парам, один из детей надевает круг, другой встает впереди и берет товарища за ноги. «Лошадка» везет пассажира, у противоположного бортика меняются местами.

Спорттик поздравляет победителей.
Ведущий: Ребята, а теперь отдохнем.

Игровое упражнение «Превращения»

Содержание: дети выполняют упражнение «поплавок», по сигналу ведущего выполняют упражнение «звезда» на груди, по следующему сигналу «поплавок».

Ведущий: Замечательный праздник спорта и здоровья получился у нас.

Спорттик: Ребята, вы – большие молодцы! Отлично плавали, ныряли, дружно играли. Я хочу сказать вам спасибо и подарить подарки. Желаю вам здоровья и успехов!