**Физкультурный досуг в бассейне «В гостях у Черепахи Тортиллы»**

**для старшего дошкольного возраста**

Задачи: вызвать желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки; помочь освоиться с сопротивлением воды; совершенствовать навыки детей в задержке дыхания, погружении в воду; развивать слуховое внимание; способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций; воспитывать смелость

Оборудование: обруч (большого диаметра), досточки для плавания (по количеству детей), цветные камешки

Ход досуга.

*Дети после принятия душа проходят в бассейн.*

Там их встречает Черепаха Тортилла: -Здравствуйте. Меня зовут Черепаха Тортилла. Я 200 лет живу в этом водоёме, но таких чудных малышей еще не видела. А вы кто такие?

Физ. рук.: -Я руководитель физического воспитания по плаванию, а это мои воспитанники. Я учу этих ребятишек плавать. А сегодня мы пришли к вам в гости на ваш водоем посмотреть, и показать, что мы умеем. Но сначала мы покажем, какие мы ловкие и сильные на суше.

 Проходит разминка на суше под музыкальное сопровождение

-Ходьба

- Ходьба на носочках

- Ходьба на пятках

- Ходьба высоко поднимая колени

- Бег в медленном темпе

- Ходьба.

Перестроение в круг. О.Р.У.

1. И.п. – ст., 1-2 - руки через стороны вверх, подняться на носочки, посмотреть вверх, 3-4 – и.п.

2. И.п. – ст., 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед, 5-8 - затем назад.

3. И.п. – ст., ноги врозь, 1-3 -наклон туловища вперед, руки вперед, 4-и.п.

4. И.п. – сед, руки в упоре сзади, колени согнуты, 1- опустить колени вправо, 2- и.п., 3- влево, 4 – и.п.

5. И.п. – сед, руки в упоре сзади, колени согнуты, 1- обнять руками колени, голову прижать к коленям, 2 – и.п.

6. И.п. – ст., прыжки вокруг себя вправо, влево, в чередовании с ходьбой.

О.В.Д.

 Физ. рук. -Понравились вам наши детки? Можно нам теперь в ваш водоем поплавать?

*Дети заходят в воду. Перед входом в бассейн на воде лежит обруч. Каждый ребёнок, по очереди, ныряет под воду, попадая в середину обруча, снова ныряет под обруч и проходит в чашу бассейна.*

Физ. рук.: Идти тяжело, помогайте себе руками. (*Дети идут вдоль бассейна, выполняя гребковые движения руками).*

*Построение вдоль перекладины.*

Черепаха Тортилла: -Но так как вы у меня в гостях, а я черепаха не простая, я буду превращать вас в обитателей водоема и посмотрю, чему вы научились. Сейчас я вас превращу в рыбок. Мои рыбки быстро плавают и шевелят быстро хвостиком. Покажите, как вы можете шевелить ногами.

Физ. рук.: -Дети, давайте покажем Тортилле, как мы умеем. Держимся за перекладину, руки вытянуты, туловище лежит на воде, шевелим ногами, как при плавании кролем. (2-3мин)

*Во время выполнения упражнения проводится индивидуальная работа (поддержать, поправить, похвалить)*

 Черепаха Тортилла.: -Молодцы. А теперь я вас превращу в лягушек.

Физ. рук.: -А лягушки умеют квакать, высоко прыгать и прятаться от цапли в воде.

 *Подвижная игра «Лягушки и цапля».*

Физ. рук.: Пусть лягушки, пусть квакушки держат ушки на макушке И

и не спят, а то, увы, не сносить им головы.

 *По сигналу, свистку, появляется цапля и пытается поймать ребёнка. Дети прячутся под воду. Поймав ребёнка, цапля приговаривает: говорила я лягушке: «Спать не надо на подушке. Тех, кто любит крепко спать, можно запросто поймать».*

Черепаха Тортилла.: -Замечательные лягушата. -А теперь я вас превращу в ловких и быстрых рыбок. Они очень юркие. А вы умеете скользить на животе с досточкой?

 Дети: Умеем! Скольжение на животе с досточкой, помогая себе ногами.

Физ. рук.: -Мы можем показать, как плавают рыбки. Упражнение «стрела».

 Черепаха Тортилла.: Ну молодцы, ребята, вы меня очень порадовали. А теперь, чтобы пыл ваш унять, Предлагаю ещё в одну игру поиграть.

Игра «Невод».

*Играющие «рыбы» располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за «рыбкой», стараясь окружить её. Каждая пойманная «рыба» включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.*

Черепаха Тортилла.: Ребята, я вам в подарок набрала красивых цветных камешков со дна нашего пруда. Хотите посмотреть? *(Пытается показать детям камешки, но спотыкается и роняет их в воду)* - Что же мне теперь делать? Вы поможете мне собрать камешки?

*Проводится игра «Водолазы»*

Физ. рук.: - Ребята, весело было? - Да! - Дарит здоровье вода? - Да!

Хозяйке водоёма, черепахе Тортилле, мы скажем Спасибо. А гостям -приходите ещё! - А праздник, ребята, продолжается! Пусть каждый из вас движениями наслаждается!

Свободное плавание 5 минут.