

Сценарий спортивного развлечения в бассейне для детей подготовительной группы.

«Мы уже умеем плавать»

(дети средний школьный возраст)

Тема: Закрепление техники выполнения скольжения на груди с работой ног способом кроль.

Задачи:

1. Закреплять умения лежать и скользить на воде, ориентироваться под водой, плавать с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений.

3. Воспитывать смелость, выдержку и смекалку.

Оборудование: доски, обручи, игрушки тонущие.

Часть НОД	Содержание НОД	Дозировка	Метод. указания
Подготовительная 7	I. Построение. Инструктор: Здравствуйте дорогие ребята! Скажите, а вы хотите стать настоящими спортсменами, и достичь высоких результатов в спорте. Готовы к испытаниям? Дети: Да! Инструктор: Тогда все на разминку	0.5`	
	1.ОРУ в движении: 1.1Ходьба		Следить за осанкой.
	<ul style="list-style-type: none">• На носках• На пятках	1`	На высоких носках
	1.2 Бег Преподаватель: Внимание! Становись по порядку, Дружно делайте зарядку! В мире нет рецепта лучше- Будь со спортом неразлучен.	1.5`	Следить за дыханием
	2. ОРУ в движении	4-6	
	<ul style="list-style-type: none">• И. п. руки на пояс. 1-4- круговые движения головы вправо, 1-4 тоже влево	4-6	Спина прямая Плечи не поднимать
	<ul style="list-style-type: none">• И. п., правая вверх, кисть в кулак 1-2-пружинистые отведения 3-4 тоже другой рукой	4-6	Большая амплитуда Руки не сгибать

Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> • И. п. руки внизу 1-4 круговые движения рук вперед 1-4 тоже назад • И. п., руки внизу, 1-наклон к правой 2- тоже к левой,3-4 тоже. • И.П руки внизу, • 1-3 три шага вперед, 4- наклон в перед • И. п. Руки на пояс, Ходьба в приседе • И. п. Руки на пояс, 1-4 прыжки на двух из приседа 	<p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>0.5</p> <p>4-6</p>	<p>Большая амплитуда Руки не сгибать</p> <p>Наклон ниже Ноги прямые Пуки и ноги прямые , руками коснуться пола, задержать дыхание лицо под воду. Спина прямая</p> <p>Подскоки выше Ходьба на месте</p>
Основная	<p>Инструктор: А сейчас у нас</p> <p>I. Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Спасатели» 2.«Переправа» 3. «Подныривайте в обруч» <p>А теперь проверим, умеете ли вы погружаться в воду, спортсмены должны быть смелые и не бояться сложностей. Мы ребята смелые, Ловкие, умелые. Если захотим- В воду поглядим. 6. «Подводники»</p>	<p>10`</p>	<p>Расчет по два (разделиться на две команды)</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p>
Заключительная 4`	<p>Инструктор: Молодцы! А сейчас у вас 3 минуты свободного плавания покажите как вы умеете плавать.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свободное плавание (школа умений) <p>Инструктор: Сейчас ребята давайте восстановим дыхание. Строимся на исходное положение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Дыхательная гимнастика «передышка» <p>Инструктор: Дорогие ребята, вы достойно выдержали испытания. До свидания!</p>	<p>3`</p> <p>1`</p>	<p>Не толкаться, выполнять движения аккуратно.</p> <p>Глубокий выдох, и вдох</p>