

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1874»

КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ, ПОСВЯЩЕННОГО
ДНЮ ГОРОДА



ПОДГОТОВИЛА И ПРОВЕЛА:
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
Карасева Елена Николаевна

Москва, 2019

Цель: Приобщать к здоровому образу жизни

Задачи:

- Развивать двигательные навыки
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
- Закаливание
- Совершенствовать умение действовать по команде
- Развивать чувство ритма (упражнения выполняются под музыку)

Ход мероприятия:

Ведущий:

Доброе утро, ребята! Доброе утро дорогие родители!



В эти выходные наш город отмечал День рождения. Москве исполнилось 872 года! Но она по-прежнему молода и с каждым годом становится ещё краше. Все мы тоже хотим всегда оставаться молодыми, здоровыми и красивыми. И сегодня мы утреннюю зарядку посвятим нашему прекрасному городу!

Вставайте друг за другом, мы начинаем.

Под песни «Московская» (группа «Барбарики») и «Вперёд» (А.Ермолов) дети, родители и воспитатели выполняют разминку в колонне по одному:

- Ходьба в колонне по одному
- Ходьба на носках, на пятках



- Ходьба одна нога на носке, другая на пятке с различным положением рук (по команде инструктора по физкультуре)
- Ходьба с высоким подниманием колена с хлопком под коленом
- Подскоки



- Приставные шаги правым и левым боком
- Боковой галоп (4 раза правым боком, 4 раза левым боком)

- Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги



- Бег с изменением направления по свистку инструктора

- Ходьба в колонне по одному

По окончании разминки все участники зарядки рассчитываются на «9,6,3, на месте» и перестраиваются в колонны по 4 для выполнения ОРУ под музыку с короткими лентами (по показу инструктора).

