

МДОУ « Детский сад № 32 комбинированного вида».

Фрагмент выступления  
на общесадовом родительском собрании  
«Семья + Детский сад = идем одним путем».

Семейно-спортивный клуб «Здравушка»  
Группа № 5 «Ландыши»  
(старшая)



Инструктор по физической культуре:  
Андреева Я.В..

Воспитатель:  
Горева Л.В..  
декабрь, 2017г.

пгт Ярега

**Цель:** формирование осознанной потребности в здоровьесберегающем и здоровьесформирующем поведении у детей и взрослых.

**Задачи:**

1. Обогащать двигательную деятельность детей и взрослых по формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.
2. Развивать физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость.
3. Активизировать деловую активность в общении со взрослыми и сверстниками.
4. Воспитывать стремление выполнять в повседневной жизни правила ЗОЖ в семье.

Семейно - спортивный клуб «Здравушка».

Наш девиз: «Со спортом дружить – здоровым жить!»

Основным содержанием работы семейно-спортивного клуба являются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, гармоничному физическому развитию, приобщению к нормам и правилам ЗОЖ взрослых и детей.

В ходе встреч участники клуба участвуют в практической деятельности по укреплению здоровья в семье. Вашему вниманию будет представлен игровой комплекс упражнений по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей, которые родители вместе с детьми выполняют дома. Эти упражнения помогут вам и вашим детям быть спортивными, гибкими, выносливыми.

Желаем вам здоровья!

Ходьба в колонне друг за другом:	«По тропинке в лес заходим, Руки за спину кладем
- ходьба на носках, руки за спиной;	По тропинке мы идем».
- «мельница»;	«Дружно мы руками машем, Ветер нам совсем не страшен. Ветер дует, задувает, Нашу мельницу вращает».
- с высоким подъемом колен, руки на поясе;	«До чего трава высока: То крапива, то осока. Выше ноги поднимай, На траву не наступай».

- прыжки с продвижением вперед.

«По тропинке вновь шагаем,  
Вдруг ручей в пути встречаем.  
Как лягушки по дорожке  
Скачем, вытянувши ножки»

### 1. «Улитка»

И.п. – лежа на спине, сгруппироваться и  
Раскачиваться вперед-назад.

«Мы присядем низко-низко

и обнимем ножки.

Это хитрая улитка

Прячет свои рожки».

### 2. «Рыбка»

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты  
вперед, голова между руками, ноги пря-  
мые, 1-4 поднять прямые руки и ноги,  
прогнувшись в пояснице. 5-8 и.п.

« Мы покажем на полу,

Как рыбки плавают в пруду.

Рыбки весело ныряют

К верху носик поднимают»

### 3. «Кораблик»

И.п.- лежа на животе, руками обхватить  
щиколотки ног, поднять голову и верхнюю  
часть туловища. Раскачиваться вперед -  
назад.

«Вот плывет кораблик

по морским волнам.

Показать кораблик

Очень просто нам».

### 4 . «Ракушка» (релаксация)

И.п. – сидя на пятках, руки на поясе.  
Дети и родители сидят,  
сохраняя правильную осанку.

«Выбросило на берег ракушки

Из родного дома без вины.

Приоткрылись розовые ушки,

Слушая шуршание волны».