\*Семинар-практикум для родителей\*

\*Тема:\* «Здоровый, счастливый ребёнок: секреты физического воспитания дома»

\*Проводит:\* Инструктор по физическому воспитанию ДОУ

\*Цель:\*

Научить родителей использовать игровые методы для физического развития ребёнка, показать связь движения и эмоционального благополучия.

\*Сценарий проведения\*

\*1. Вводная часть (15 мин)\*

- \*Приветствие и разминка-знакомство\*:

Родители встают в круг, передают мяч, называя имя и любимую подвижную игру своего ребёнка.

- \*Мини-дискуссия\*:

«Как вы думаете, почему активный ребёнок – чаще счастливый ребёнок?» (Короткие ответы, выводы инструктора).

\*2. Теоретический блок (20 мин)\*

\*Тема:\* «3 кита здоровья дошкольника»

1. \*Движение\* – нормы активности для разных возрастов (например, 3 часа в день для 3-5 лет).

2. \*Игра\* – как основной способ обучения.

3. \*Эмоции\* – как физическая активность снижает стресс (пример: «гормон радости» эндорфин).

- \*Важно!\* Показ инфографики: связь между упражнениями, сном и аппетитом у детей.

\*3. Практикум (60 мин)\*

\*🔹 Блок 1: «Домашний стадион»\*

- \*5 упражнений, которые заменят тренажёры\*:

- «Лазание по дивану» (развитие координации).

- «Прыжки через подушки» (сила ног).

- «Бой с воздушными шарами» (ловкость).

- \*Мастер-класс\*: Родители выполняют упражнения, фотографируют друг друга для «домашней коллекции идей».

\*🔹 Блок 2: «Игры для настроения»\*

- \*Антистресс-игры\*:

- «Бой подушками» (правила: смеяться обязательно!).

- «Замри-отомри» (дыхание + релаксация).

- \*Совет\*: Как превратить уборку игрушек в весёлую эстафету.

\*🔹 Блок 3: «Секреты мотивации»\*

- Почему ребёнок отказывается от зарядки? Разбор 3-х типичных ошибок родителей.

- \*Приём «Выбор без выбора»\*:

«Ты будешь прыгать как зайчик или ползать как черепаха?»

\*4. Совместная игра с детьми (15 мин, если дети присутствуют)\*

- \*Эстафета «Весёлая семья»\*:

Родители + дети проходят полосу препятствий из стульев, покрывал и мягких кубиков.

\*5. Заключение (10 мин)\*

- \*Памятка\*:

- 3 игры на каждый день.

- Чек-лист «Признаки усталости и перегрузки».

- \*Рефлексия «Солнышко»\*:

Родители пишут на «лучиках» (стикеры), что возьмут в свою семью.

\*Оформление и реквизит:\*

- \*Зона семинара\*:

- Плакаты с цитатами («Ребёнок, играющий в движении – ребёнок, развивающийся в радости»).

- Выставка нестандартного инвентаря (например, «сенсорные мешочки» из носков с крупой).

- \*Раздатки\*:

- Брошюра «ТОП-10 игр для квартиры и двора».

- Ссылка на видеоархив занятий (QR-код).