\*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).