# Семинар – практикум для родителей:

# «Вся семья вместе, так и душа на месте»

*Самыми распространенными формами работы воспитателей, инструктора по физкультуре с семьей являются физкультурные досуги, дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, беседы. Но проблема в том, что родители не всегда приходят на них; а если и приходят, то чаще выступают в роли зрителей и гораздо реже в качестве участников.*

*Прежде чем приступить к проведению совместных занятий, мы решили подготовить родителей и провели круглый стол, где рассматривались игровые ситуации «Что сказали бы вы?», «Подбери выражение» и др.*

# *Встреча 1. «Умеете ли вы общаться с вашим ребенком?»*

*Цель. Дать родителям возможность поделиться друг с другом опытом воспитания своих детей.*

*Ход собрания*

*Игровое упражнение «Закончи предложение» Воспитатель начинает предложение, а родители его продолжают, передавая друг другу мяч, например: «Общение с ребенком – это...»*

*Общение с ребенком – это взаимопонимание, обмен информацией, переживаниями, взаимодействие. Результат общения – образ Я, самооценка.*

*Игровая ситуация «Что сказали бы вы?»*

* *Вам нездоровится, к вам обращается ребенок, вы…*
* *Вы зовете ребенка есть, а он не идет, вы…*
* *Ребенок что-то разбил, вы…*

*Выслушав ответы родителей, прослушиваются ответы детей, записанные на компакт-диск. Дети говорили о том, как поступают их родители в вышеперечисленных ситуациях.*

*Игровое упражнение «Выбери адекватный ответ».*

*Родителям раздаются карточки с описанием ситуаций и вариантами ответов. Необходимо выбрать вариант, адекватный ситуации.*

*Ситуация 1. Вы заходите в комнату и видите, что ребенок устроил свалку из игрушек. Вы сердитесь. Ваша реакция?*

*Сколько раз я тебе говорила, как надо играть!*

*Меня сердит, когда ты не убираешь игрушки на место.*

*Ты опять устроил свалку из игрушек, ну неряха!*

*Ситуация 2. Вы заняты очень важным делом. К вам обращается ребенок и просит проиграть с ним. Ваша реакция?*

*Не сейчас: видишь, я работаю.*

*Займись чем-нибудь, возьми бумагу и порисуй.*

*Я сейчас работаю, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем.*

*В конце встречи родителям предлагалось написать дома сочинение «Наша спортивная семья»*

# *Встреча 2. «Вся семья вместе, так и душа на месте». Круглый стол проводится вместе с детьми.*

# *« Станция спортивная». Родители вместе с детьми путешествуют по станциям*

# *1 станция. «Лесная». Подвижная игра «Найди свою палатку».*

*Цель: Учить сюжетным пальчиковым упражнениям, развивать быстроту, ориентировку в пространстве, внимание, память.*

*Оборудование. Круги и эмблемы красного, желтого, зеленого, синего цвета. Аудиозапись «Веселые шаги» из альбома «На зарядку становись».*

*В разных сторонах зала находятся цветные круги («палатки»). Играющие располагаются вокруг них: сначала дети, за ними родители.*

*По сигналу «Идем по лесу!» взрослые и дети идут парами и изображают животных и птиц, обитающих в лесу;*

*\*медведя (ходьба на внешней стороне стопы, руки, полусогнутые в локтях перед собой);*

*\*тигра (обычная ходьба, кисти рук перед собой округлены, пальцы растопырены);*

*\*волка (обычная ходьба, руки перед грудью и соединены между собой в запястье – одна ладонь над другой, пальцы размыкаются и смыкаются);*

*\*дикую лошадь (ходьба на коленях, руки опираются на кулачки);*

*\*оленя (ходьба с высоким подниманием колен, руки над головой пересекаются);*

*\*филина (обычная ходьба, плавные движения рук в стороны, вверх, вниз).*

*По сигналу «По палаткам!» каждая пара должна занять свое место – встать напротив такого цветового сектора, который соответствует цвету их эмблемы. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.*

# *2 станция. « Эстафетная»*

*Цель. Развивать быстроту, ловкость, мелкую моторику рук и ног.*

*Оборудование. Канаты, цветные резиновые диски, корзина, гимнастические палки. Аудиозапись «Рожки и копытца» из альбома «Прыг – скок».*

*Участники стоят в двух колоннах. Родители помогают детям выполнять задания эстафеты.*

*Задание для родителей. Найти и взять резиновый диск такого цвета, который соответствует цвету эмблемы. (Желтому, красному, синему, зеленому), пройти приставным шагом по канату, пройти по ребристой доске, положить диск возле гимнастической палки и вернуться бегом в колонну.*

*Задание для детей. Пройти приставным шагом по канату, пройти по ребристой доске, взять из корзины мяч и положить его на диск.*

# *3 Станция. «Массажная»*

*Цель. Научить элементам самомассажа пальцев рук и ног.*

*Оборудование. Массажные мячики.*

*Взрослый располагается напротив ребенка и боком к центру круга. Все участники сидят по-турецки.*

*Разминание растирание, надавливание, пощипывание ладоней, стопы пальцами рук. Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу, поздороваюсь с ним сильно и вытягивать начну. (Растирание ладоней, захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.)*

*Затем руки я помою. (моют руки.)*

*Пальчик в пальчик я вложу, на замочек их закрою и тепло поберегу. (Пальцы в замок.)*

*Выпущу я пальчики, пусть бегут как зайчики. (Расцепить пальцы и перебирать ими.)*

*В положении сидя поглаживание и растирание голени, бедра.*

*Трем рукой – мочалкой – вверх – вниз, вверх – вниз – пятки и носочки.*

*Вверх – вниз, вверх – вниз – ножку до колена – Вверх – вниз, вверх – вниз – мы помоем чистенько.*

*Вверх – вниз, вверх – вниз – а бедро разотрем.*

*Вверх – вниз, вверх – вниз – и гулять пойдем.*

*Родители делают массаж стопы своему ребенку.*

*Пальчики на ножках как на ладошках. Вместе я их соберу и шагать начну. (Поглаживание пальцев ног.)*

*Каждый пальчик разотру, каждый пальчик покручу. (растирание каждого пальчика стопы.)*

*Разведу вперед, назад и сожму руками.*

*(Руками тянуть пальцы от себя, на себя.)*

*Здравствуйте пальчики! Гномики лесные! Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные!*

# *4 станция. «Игровая»*

*Цель. Научить профилактике плоскостопия, развивать мелкую моторику ног.*

*Оборудование. Большой носовой платок, мелкие игрушки (из киндер – сюрпризов).*

*Взрослый располагается напротив ребенка и боком к центру круга. Все участники сидят по-турецки.*

1. *Упражнения для профилактики плоскостопия.*

* *«Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперед, выпрямление коленей.*
* *«Барабанные палочки» - постукивание пальцами ног.*
* *«Пальчики поссорились и помирились» - размыкание и смыкание пальцев ног.*
* *«Пальчики играют» - волнообразные движения пальцами ног.*

1. *Захватывание, поднимание и перекладывание мелких игрушек.*
2. *Игра с носовым платком: собрать его ногами, сложить – уголок к уголку.*

*Воспитатель. Вы имели возможность убедиться: пальцы рук и ног могут играть, изображать животных, они любят соревноваться, массаж. Играть с пальцами рук и ног вы можете с родителями, друзьями и дома, и в гостях, и на улице.*

*В конце встречи родителям и детям предлагают пожелать друг другу что-то хорошее, сказать ласковые, добрые слова.*