

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад приоритетным осуществлением деятельности по
физическому направлению развития детей № 30»

623794 Свердловская область, Артемовский район, п. Булана
ш ул. Комсомольская, 14а, тел (34363) 55-1-62
E-mail: zhuravushka30@mail.ru

Конференция для родителей

"Игры и упражнения с элементами спорта в зимний период"

Выполнила: Попел Елена Сергеевна
Старший воспитатель МБДОУ №30
Ибатулина Валентина Ильдаровна
Инструктор по физкультуре МБДОУ № 30

п. Буланаш
2024г.

Конференция для родителей "Игры и упражнения с элементами спорта в зимний период"

Цель: Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей и создание условий для активного использования спортивных игр и упражнений в семье в зимний период.

Задачи:

Информационно-просветительские:

1. Раскрыть родителям значимость зимних видов спорта (ходьба на лыжах, катание на санках-«ватрушках», скольжение по ледяным дорожкам) для укрепления здоровья, закаливания организма и профилактики простудных заболеваний у дошкольников.
2. Познакомить с требованиями к зимнему инвентарю, одежде и обуви ребенка, а также с правилами безопасности при проведении игр на морозном воздухе.
3. Объяснить влияние регулярных занятий на свежем воздухе на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и профилактику нарушений осанки.

Практические:

1. Обучить родителей доступным техникам обучения детей базовым движениям (ступающий и скользящий шаг на лыжах, правильная посадка на санках, техника броска шайбы).
2. Продемонстрировать комплекс домашних разминок перед выходом на прогулку и дыхательных упражнений после возвращения с улицы («согреем ручки», «подуем на снежинку»).
3. Провести совместный мастер-класс или спортивную тренировку, где родители вместе с детьми под руководством инструктора по физкультуре разучат 3–4 подвижные игры из программы ДОУ (например, «Забей шайбу», «Гонка бубликов»).

Мотивационные и коммуникативные:

1. Сформировать у родителей устойчивый интерес к организации совместного семейного досуга зимой (походы выходного дня, прогулки в парке), позиционируя спорт как средство сближения поколений.
2. Вовлечь родителей в жизнь детского сада через участие в сезонных проектах (например, строительство безопасной горки или прокладка семейной лыжни вокруг территории ДОУ).
3. Создать условия для обмена опытом между семьями: обсуждение того, какие зимние традиции уже существуют дома и с какими трудностями сталкиваются взрослые во время прогулок.

Целевая аудитория: родители воспитанников детского сада или начальной школы.

Место проведения: территория образовательного учреждения (спортивная площадка, парк).

Продолжительность: 60–75 минут. Оборудование: конусы или флажки, детские пластиковые лыжи (по желанию), санки-ледянки, мягкие модули, канат, снежколепы, корзины или ведра, музыкальная колонка, грамоты участникам.

Блок 1. Организационный (В помещении) — 10- 15 минут

Цель: настроить родителей на позитивный лад, обозначить важность зимней активности.

Ведущий встречает родителей в холле, предлагает горячий чай из самовара с баранками (элемент русского гостеприимства).

Мини-лекция ведущего (3 минуты): «Уважаемые родители! Зима — это не повод сидеть дома у экранов. Свежий морозный воздух укрепляет иммунитет, а активные игры закаляют характер. Сегодня мы докажем, что обычная прогулка может стать полноценной тренировкой. Мы разберем три кита зимних активностей: координацию, выносливость и командное взаимодействие».

Родители получают маршрутные листы (разделение на станции)

Переход на улицу под веселую зимнюю музыку.

Блок 2. Разминка «Снежная зарядка» (на улице)

Проводится инструктором по физкультуре или воспитателем. Родители стоят полукругом.

«Мороз щиплет нос»: растираем уши, щеки, хлопаем себя по плечам.

«Чистим дорожки»: широкие махи руками вправо-влево, имитируя работу лопатой (наклоны корпуса).

«Перепрыгиваем сугробы»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Катание на коньках»: скользящие движения ногами по снегу (или по утоптанной дорожке), руки за спиной.

«Лыжники»: имитация классического лыжного хода с палками (палки можно заменить веточками).

Блок 3. Основная часть.

Спортивная эстафета «Зимние виды спорта»

1. **Станция «Ходьба на лыжах».** нужно проскользить между расставленными кеглями («воротцами»), не сбив их.
2. **Станция «Гонки на снежокатах».** Первый участник садится на снежокат, второй (родитель) везет его до поворотного флажка и обратно. На старте они меняются местами. Акцент безопасности: дистанция должна быть равной.
3. **Станция «Полоса препятствий».** Участники должны прокатить большой резиновый мяч или фитбол змейкой между конусами так, чтобы он остановился внутри нарисованного мелом на снегу круга-мишени.

4. **Станция «Забей шайбу».** Дети выстраиваются перед линией старта. Напротив на расстоянии 3–4 метров ставятся ворота. Дети пытаются забить шайбу в ворота.
5. **Станция «Гонка бубликов»** Дети делятся на команды по 4–6 человек. Команды выстраиваются колоннами у старта. Бегут с «бубликом» до кегли и обратно, передают «бублик» другому участнику команды.

Блок 4. Мастер-класс «Нетрадиционное зимнее оборудование»

Ведущий объясняет, как использовать подручные материалы для развития детей во время прогулки. Родители выходят на площадку со своими детьми (если они присутствуют) или пробуют сами.

1. «Снежколеп как спортивный тренажер» Инвентарь: снежколепы. Упражнения от мастера:

Захват снега и перенос его в указанное место на скорость (развивает кисти рук и плечевой пояс).

Удерживая два больших снежных кома в руках, выполнить серию наклонов вперед.

Игра «Меткий стрелок»: лепить снежки строго одной формы и сбивать ими выстроенные из пластиковых бутылок пирамидки.

2. «Следопыты: зимние классики» Инвентарь: лопаты для уборки снега (чистые). Мастер показывает, как расчистить снег и нарисовать на утопанном насте поле для классиков. Особенность зимних классиков: прыгать нужно в объемной зимней одежде, что отлично тренирует баланс и чувство равновесия. Можно усложнить задачу: прыгать на одной ноге или спинами вперед.

Блок 5. Русская народная игра-хоровод

Чтобы согреться и объединить всех участников, проводится традиционная игра. Игра «Два Мороза». Выбираются двое водящих — Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос. Они встают посередине площадки. Остальные родители перебегают с одной стороны на другую. Морозы пытаются их осалить. Кого осалили, тот «замерзает» (замирает на месте) до конца перебежки. Текст кричалки:

«Мы два брата молодые, Два Мороза удалые! Я — Мороз-Красный нос, Я — Мороз-Синий нос! Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?»

Блок 6. Рефлексия и завершение

Все участники собираются в центре площадки.

Дыхательная гимнастика «Погреем ручки»: глубокий вдох через нос (набираем морозный воздух), медленный выдох через рот на ладони («Х-х-х»).

Обсуждение: родителям предлагается закончить фразу: «Сегодня я понял(а), что зимой на улице можно...»

Награждение: всем семьям вручаются шуточные медали («Главному бобслеисту семьи», «Лучшему метателю снежков») и памятки-плакаты с комплексом упражнений для ежедневных прогулок.

Совместное фото на память на фоне украшенной площадки.