Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»
Е. А. Лыскова _____
«____» _____ 20___г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении дистанционного спортивного конкурса

«Папа, мама, я – даже в режиме самоизоляции

спортивная семья!»,

посвященного Дню здоровья.

г. Зима

2020 г.

I. Общие положения

Настоящее положение о проведении дистанционного спортивного конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья!» определяет цели, задачи, место и сроки проведения данного мероприятия.

Дистанционный конкурс предполагает:

- выполнение участниками творческого задания - семейное фото на тему здорового образа жизни;
- выполнение участниками спортивного комплекса упражнений в домашних условиях с использованием соответствующего оборудования, записывающего устройства, подтверждающего результаты (видеосъемка);
- судейскую оценку выполнения заданий на основании полученных материалов от участников, выявление лучших результатов и определение победителей;
- соблюдение участниками конкурса требований, прописанных в Положении.

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни, как основы воспитания здорового подрастающего поколения; привлечение детей дошкольного возраста и взрослых к регулярным занятиям спортом, направленных на укрепление здоровья, развитие физических и психических качеств.

Задачи:

1.Пропагандировать здоровый образ жизни в условиях самоизоляции из-за распространения коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV.
2.Содействовать развитию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в дошкольных учреждениях города Зима.
3.Способствовать повышению эмоционального настроя и творческого подъема семьи.
4. Способствовать оздоровлению детей и взрослых, развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, умению сохранять равновесие.
5.Приобщать детей и взрослых к совместной двигательной деятельности.
6. Выявить победителей дистанционного конкурса, показавших лучшие индивидуальные результаты (1, 2, 3 место).
7. Определить сильнейшие семейные команды среди участников конкурса (1, 2, 3 место).

II Руководство соревнованиями

Общее руководство осуществляет организационный комитет (жюри) в составе:

Председатель жюри - заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»
Лыскова Е. А.

Члены жюри:

1. Заместитель заведующего Виниченко О. С.
2. Воспитатель Гуназа М. А.
3. Инструктор по физической культуре Бобрик Т. Н.

III Время и место проведения конкурса

Конкурс проводится с 29 апреля 2020 года по 10 мая 2020 года в домашних условиях.

IV Участники конкурса

В конкурсе принимают участие семейные команды в составе 3 человек: 2 взрослых участника мужского и женского пола (родители, законные представители, родственники) и 1 ребенок в возрасте 5-7 лет, посещающий старшие и подготовительные к школе группы МБДОУ «Детский сад № 15» города Зима. Все участники конкурса не должны иметь медицинских противопоказаний к выполнению данных упражнений.

V Условия выполнения заданий

Участникам дистанционного конкурса необходимо в домашних условиях сделать семейную фотографию на тему здорового образа жизни, а также выполнить спортивный комплекс, состоящий из трех упражнений:

1. Планка выполняется из положения упора лежа на полу взрослым участником мужского пола, учитывается время удержания планки и правильное сохранение исходного положения;

2.Стойка на одной ноге, руки в стороны, с закрытыми глазами выполняется взрослым участником женского пола, учитывается время сохранения равновесия;

3. Поднимание туловища выполняется ребенком любого пола из исходного положения - лежа на спине, руки за голову в замок, ноги согнуты под углом 90 градусов и зафиксированы взрослым, учитывается количество выполненных раз за 15 секунд, один раз засчитывается при касании локтями колен.

VI Порядок и условия зачета

Семейная фотография должна быть хорошего качества с четким изображением, учитывается также креативный, творческий подход участников, допускается наличие текста на фотографии.

Упражнения комплекса должны быть качественно сняты, технические элементы выполняемого упражнения хорошо видны. 1 и 3 упражнения должны быть сняты с боку, для правильной судейской оценки. Так чтобы было четко видно положение туловища во время выполнения планки, а также была возможность фиксировать и считать касание локтями колен во время выполнения подъема туловища. 2 упражнение рекомендуется снимать с переднего ракурса, чтобы было видно, что глаза участника действительно

закрыты. Во время выполнения съемки необходимо, чтобы участник, выполняющий упражнение полностью находился в кадре.

Запрещается фальсификация данных файлов: искусственная обработка, установка пауз, монтаж и др. После записи видео файлы необходимо отправить с помощью приложения Вайбер тел.: 89025440303. Прием заявки (приложение), фотографии и видеороликов, с выполненными упражнениями, осуществляется с 30 апреля 2020 года по 10 мая 2020 года включительно. При возникновении технических сложностей с отправкой видео файлов, разрешается загрузить файл на любое доступное приложение и прислать ссылку.

VII Инвентарь и оборудование

Для выполнения упражнений взрослыми членами семьи не требуется дополнительное оснащение. При выполнении упражнения ребенком необходимо предусмотреть мягкую поверхность, на которой будет выполнено данное упражнение. Требование к поверхности: безопасность, мягкость, высота не более 5 см.

VIII Порядок и условия зачета

Места в личном первенстве определяются по двум направлениям:
1. Творческое задание (1, 2, 3 место);
2. Комплекс спортивных упражнений (1, 2, 3 место среди взрослых мужского пола, женского пола и детей).
Первенство семейной команды определяется суммой этих двух направлений.

IX Условия и порядок награждения

Награждение проводится по окончанию соревнований до 20 апреля 2020 г. Победители и призеры соревнований награждаются дипломами, медалями и призами, участники грамотами.

Приложение
к положению о дистанционном
спортивном конкурсе «Папа,
мама, я – даже в режиме
самоизоляции
спортивная семья!»,
посвященного Дню здоровья.

Заявка

Сведения об участниках семейной команды			
Фамилия, имя, отчество			
Число, месяц и год рождения			
Домашний адрес			
Контактный телефон (сот.)			
Ссылка на социальные сети (если имеются)			
Место работы (учёбы, службы), должность			

Мы, даем согласие на обработку персональных данных согласно Федеральному закону от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

Дата _____ _____

(подпись)

Примерная смета

Фото – 3медали и 3 грамоты

Планка среди мужчин – 3медали и 3 грамоты

Стойка среди женщин -3медали и 3 грамоты

Пресс среди детей - 3медали и 3 грамоты

Общее место семьи по всем направлениям - 3медали и 3 грамоты

Грамоты участникам конкурса

ИТОГО: 15 медалей и 15 грамот

Примерная сумма: 2000 рублей без учета призов.