

Утверждаю  
Директор КГКУ «Красноярский детский дом № 1»

А.Ю.Постников

## ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении спортивно – творческих мероприятий «Зимние рекорды».

### Цели и задачи:

- привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой, изобразительного искусства, художественного слова;
- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация активного отдыха среди подрастающего поколения;
- поддержка активных, творческих мыслящих и креативных воспитанников;
- повышение уровня эстетической культуры, познавательной деятельности воспитанников и расширение их кругозора.
- выявления сильнейших команд.

### Сроки и место проведения:

Соревнования проводятся с 16.12.2021г. по 31.01.2022г.

на территории КГКУ «Красноярского детского дома № 1», СК «Тотем», СК КРО «Динамо».

16.12.2021г.- «День здоровья»

21.12.2021г. - «Новогодние» Веселые старты»

30.12.2021г. – Новогодняя конкурсная программа «Волшебная книга сказок»

с 10.01.2022г. по 13.01.2022г. – Конкурс рисунков и ПДИ «Зимние забавы»

### Участники соревнований:

Во всех мероприятиях, кроме «Веселых стартов» участия в конкурсах принимают все дети детского дома. В «Веселых стартах» участвует младшая группа (3 мальчика и 3 девочки).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию:

Инструктор по ФК – Фисюк И.И.

ПДО ИЗО –Малышева И.А.

ПДО по художественному слову – Суркова Л.Ю.

### **Программа:**

В спортивную программу входят полоса и эстафеты:

#### **Описание эстафет «День здоровья»:**

1. Команды получают по две гимнастические палки и одному баскетбольному мячу.

Задача : Пронести б/б мяч на гимн. палка держа их параллельно полу, до фишки и вернуться обратно.

2. Команда делится на пары, разворачиваясь друг к другу лицо и прижимая б/б друг другу на уровне груди.

Задача: пронести мяч до фишки и вернуться обратно не уронив мяч.

3. Команда получает по гимнастической палке.

Задача: Команда делится на пары ,по сигналу пара начинает перешагивать через гимнастическую палку одновременно с продвижением вперед держа палку в руках, дойдя до фишки пара возвращается обратно бегом передавая палку следующей паре.

4. Команда получает по три футбольных мяча.

Задача :Первый игрок бежит с мячами до фишки и оставляет их там ,затем возвращается обратно, второй игрой бежит к фишки, забирает мячи и возвращается обратно и т.д.

5. Команда получает скакалку и обруч.

Задача: Первый игрок добегают до скакалки делает 5 прыжков и возвращается обратно, второй добегают до обруча делает 5 прыжков через него и возвращается обратно, затем третий бежит к скакалке и т.д.

6. Команда получает по скакалке.

Задача: Игрок бежит до фишке перепрыгивая через скакалку, затем перекладывает скакалку в одну руку и перепрыгивает через скакалку горизонтально наклонив корпус вперед.

7. Команда получает по гимнастической палке.

Задача: Добежать до фишки поднять палку над головой 5 раз присесть, затем вернуться обратно ,пробегаая мимо команды пронести палку под ногами

игроков(игроки должны перепрыгнуть ее),встать в конце строя и передать палку вперед.

8.Команда получает б/б мяч.

Задача: добежав до скамьи прокатить мяч по скамье, затем выполнить ведение мяча гимнастической палкой, оббежать фишку и выполнить все тоже самое в обратном направлении, передать мяч следующему.

9.Задача : Перепрыгнуть через барьеры двумя ногами, пролесть через препятствие ,оббежать фишку и вернуться обратно.

10.Команда получает клюшку +мяч.

Задача: Пройти змейку клюшка+ мяч, затем выполнить три прыжка через обруч, выполнить кувырок вперед, добежать до фишки и присесть три раза, затем выполнить эстафету в обратном направлении.

11.Эстафета ОФП

Задача: На первой фишке выполнить 5 приседаний, на второй 5 пресса, на третьей 5 отжиманий, затем вернуться назад с максимальным ускорением.

11.Команда получает футбольный мяч + клюшка.

Задача: Обвести все фишки ,развернуться на конусе и выполнить эстафету в обратном направлении.

### **Описание «Веселые старты»:**

-Фишка.

1 игрок бежит с фишкой до точки и оставляет ее там,2 игрок забирает и т.д.

-Синхронный шаг.

Игроки делятся по парам, им вручают гим. палку, затем они одновременно ее перешагивают.

-Змейка.

-Таракашки с б/б мячом.

-Параллельные прыжки.

Прыжки на скакалке, в одну сторону бег через скакалку, обратно параллельные прыжки.

-Ракетка.

Ракетка и теннисный шар.

-Снайпер.

Каждому игроку выдают фишку, добегаем до линии, бросаем в обруч.

Эстафеты в парах:

-Бутерброд.

Делимся на пары, бег с гим. мячом зажатым между друг другом.

-Перенос.

Разбиться в пары, зажать гим. палками б/б мяч, добежать до фишки и обратно.

-Тачка.

-Прыжки через кочку.

Первый садится, второй перепрыгивает.

-Прыжки и бег с мячом.

Ноги закрепляются между друг другом, руки скрепляются, в свободных руках по мячу.

В творческую программу входят выполнения рисунка на тему «Зима», а в конкурсной программе «Волшебная книга сказок» каждая семья должна была обыграть фрагмент из любой сказки. Оценивали артистизм, костюмы, яркость исполнения.

#### **Награждение :**

В спортивных конкурсах: 1,2,3 место медали ,грамоты.

В творческих конкурсах:1,2,3 место грамоты.