



**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. начальника Управления образования  
администрации города Березники

А.А.Ельцов

2019 г.

**Положение о проведении фестиваля здоровья «Здоровым быть здорово!»  
для воспитанников лагерей с дневным пребыванием,  
лагерей досуга и отдыха, разновозрастных отрядов**

**1. Цели и задачи фестиваля**

- пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни;
- вовлечение детей в занятия спортом;
- поддержка детского массового физкультурно-спортивного движения;
- развитие добровольческого и волонтерского движения;

**2. Организаторы фестиваля**

- управление образования администрации г. Березники;
- МАОУ СОШ №2, МАОУ СОШ №11, МАОУ «СОШ №29», МАОУ СОШ № 22 (в 1 смену);
- МАОУ СОШ № 12 (во 2 смену);
- МАОУ СОШ №1, МАОУ СОШ №28, МАОУ Гимназия №9 (в 3 смену).

В организации и проведении фестиваля принимают участие волонтеры и добровольцы общественных организаций и объединений города, а также активисты органов ученического самоуправления (на волонтерской основе), привлекаемые к работе образовательными организациями, на базе которых проводится фестиваль.

**3. Участники фестиваля**

К участию в фестивале приглашаются команды лагерей с дневным пребыванием детей (далее – ЛДП), лагерей досуга и отдыха (далее – ЛДО), разновозрастных отрядов (далее – РВО) заполнившие заявку. Заявка подается по месту прибытия.

В фестивале здоровья участвуют команды ЛДП, ЛДО, РВО в составе 6 человек (3 мальчика и 3 девочки) согласно дислокации (*приложение 1*) для 1 и 3 смены, все ЛДП, ЛДО, РВО во 2 смену.

**4. Сроки и место проведения фестиваля**

- **1 смена:** 14 июня 2019 года в 11.00 в МАОУ СОШ №2 (ул. Пятилетки, 21), МАОУ СОШ № 11 (ул. Юбилейная, 139), МАОУ СОШ №29 (ул. Свердлова, 65), МАОУ СОШ № 22 (м-н Усольский, ул. Дошеникова, д. 4);

- **2 смена:** 12 июля 2019 года в 11.00 в МАОУ СОШ № 12 (ул. Свердлова, 23<sup>а</sup>);

- **3 смена:** 16 августа 2019 года в 11.00 в МАОУ СОШ №1 (пер. Школьный, 2), МАОУ СОШ №28 (ул. Советский проспект, 71), МАОУ Гимназия №9 (ул. Потёмина, 3).

В случае дождливой погоды фестиваль проводится в спортивном зале, для этого участникам мероприятия необходимо иметь вторую обувь.

**5. Порядок организации и проведения фестиваля**

**5.1. Визитная карточка «Здоровым быть здорово!»**

В конкурсе принимает участие вся команда, время выступления до 3 минут. Команда представляет спортивно-художественную композицию под музыкальное сопровождение (формат флеш-моба, игры, творческой разминки), которая направлена на популяризацию спорта и здорового образа жизни.

Критерии оценки: актуальность, режиссура, качество исполнения, внешний вид участников (форма), наличие наглядного материала и спортивного инвентаря.

За 30 минут до открытия соревнований команда сдаёт членам жюри свою эмблему, на которой указано название команды.

**5.2. Скипинг – прыжки через скакалку (гигант 3,80 м.).**

Соревнования командные. Команду представляют 6 человек. Выполнение прыжков производится в течение 5 минут (включая подготовку к прыжкам, отдых между ними). Каждой команде

*И.о.н.*

предоставляется по одной попытке. Цель упражнения – максимальное количество прыжков за 5 минут.

**Техника исполнения.** Два спортсмена держат скакалку за разные концы. Четыре члена команды стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади. Два спортсмена, держащие скакалку, начинают вращать её сзади – вверх вперёд – вниз. Когда скакалка, продолжая вниз-назад, оказывается в крайнем нижнем положении, участники команды, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через неё. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участники продолжают прыжки до задевания скакалки и остановки.

Сигнал о начале и об окончании прыжков судья может подавать голосом, свистком или любым другим способом, о чём участники перед началом соревнований ставятся в известность.

Во время исполнения групповых прыжков участники имеют право неограниченное количество раз касаться скакалки различными частями тела без остановки. На подготовку выполнения вида даётся 30 секунд (скакалки предоставляются учреждениями-организаторами фестиваля).

**Определение победителей.** Победителем соревнований в групповых прыжках является команда, которая сделала наибольшее количество прыжков в течение 5 минут.

### **5.3. Комбинированная эстафета.**

Соревнования командные. Эстафета проводится в 3 этапа. Старт и финиш расположен на одной линии. В каждом этапе эстафеты участвует вся команда, все этапы продолжаются непрерывно, время засекается на старте 1 этапа, а завершается по финишу эстафеты второй тройкой участников на 3 этапе.

**1 этап (2 чел.) – бег с перепрыгиванием через скакалку** (на каждый беговой шаг одно вращение скакалкой). Участник достигает указателя-ориентира, огибает его и возвращается назад, выполняя упражнение, передаёт эстафету следующему участнику, второй выполняет тоже.

**Продолжают эстафету (2 чел.) – «баскетболист».** Участник выполняет ведение баскетбольного мяча между конусами, огибает указатель-ориентир и так же возвращается назад, тоже выполняет второй. Финиш.

**2 этап – «змейка».** Два участника команды с тремя обручами на вытянутых руках располагаются по линиям вдоль дистанции по схеме О I O I O. Один участник преодолевает дистанцию змейкой сквозь обручи, бежит до указателя-ориентира, обегает его, возвращается назад, повторяет упражнение и передает эстафету следующему участнику. Последний финиширует.

**3 этап (3 чел.) – «упор присев».** Исходное положение – упор присев, участник продвигается до ориентира, за ориентиром встает, возвращается обратно гладким.

**Продолжают эстафету «переноска пострадавшего» (3 чел.).** Участники, сцепив руки в замок и посадив на них одного участника, преодолевают дистанцию туда и обратно, финишируют.

**Примечание:** в случае невыполнения задания так, как указано в описании, упражнение повторяется до тех пор, пока не будет выполнено. Только после этого участник может продолжать дистанцию. Передача эстафеты осуществляется касанием руки участника следующего этапа.

Победители определяются по лучшему временному показателю.

**5.4. Прыжки в длину** – выполнение с линии приземления предыдущего участника. Результат каждого участника суммируется в общекомандный.

**5.5. «Меткий стрелок»** - попадание теннисным мячом в цель. Каждый участник по очереди бросает мяч в мишень. Вся команда выполняет задание в течение 3-х минут. Считается общее количество попаданий.

**5.6. «Самый гибкий»** - из положения седа на полу ноги врозь (можно поставить кубики для удобства выполнения). Перед ногами линии, на которых лежат 3 мяча на расстоянии друг от друга 3 см. Не сгибая ног, участник старается достать мяч с номером. С каким номером достанет столько очков принесёт своей команде. Подсчитывается общая сумма.

**5.7. «Силомер»** - измерение силы правой и левой рук. Подсчитывается общая сумма.

**5.8. «Зелёная аптека»** - вопросы и практические задания по оказанию первой помощи и знание лекарственных растений.

## **6. Порядок подведения итогов фестиваля и поощрения победителей**

6.1. Подведение итогов фестиваля осуществляет судейская коллегия в составе учителей физкультуры и педагогических работников образовательных учреждений, организующих мероприятие.

6.2. Общекомандный зачет определяется по наименьшей сумме мест в каждом виде программы. При равенстве очков преимущество отдается команде, показавшей лучший результат в комбинированной эстафете. Победители (1,2,3 места) фестиваля награждаются дипломами и призами.

Приложение 1

### Учреждения, участвующие в фестивале здоровья

#### в 1 смену на базе:

##### **МАОУ СОШ №2**

1. МАОУ СОШ №1
2. МАОУ СОШ №2
3. МБОУ «Школа №4»
4. МАОУ СОШ №12
5. МАОУ «Лицей №1»
6. МАУ ДО ЦДТ «Гном»
7. МАУ ДО СЮН
8. МАУ ДО ДДЮТЭ
9. МАУ ДО ЦЭВД «Радуга»
10. МАОУ СОШ №24

##### **МАОУ СОШ №11**

1. МАОУ СОШ №5
2. МАОУ СОШ с УИОП №3
3. МАОУ гимназия №9
4. МАОУ СОШ №11
5. МАОУ СОШ №14
6. МАОУ СОШ №16
7. МБОУ СОШ №20
8. МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
9. МКОУ «Романовская СОШ»

##### **МАОУ СОШ №29**

1. МАОУ СОШ №8
2. МАОУ СОШ №17
3. МАОУ СОШ №28
4. МАОУ СОШ №29
5. МАОУ СОШ №30
6. МАОУ ВС(О)Ш
7. МАУ ДО ДДЮТ
8. МАУ ДО ЦДЮНТТ
9. МБОУ «Школа №15»
10. МБОУ «Школа №7»

**МАОУ СОШ №22:** МАОУ СОШ №22, МБОУ ДО «ДДТ», МБОУ "Орлинская СОШ", МБОУ "Пыскорская СОШ", МКОУ "Березовская ООШ", МБОУ УСОШ № 1.

#### во 2 смену на базе МАОУ СОШ № 12

### Учреждения, участвующие в фестивале здоровья

#### в 3 смену на базе:

##### **МАОУ СОШ №1**

1. МАОУ СОШ №1
2. МАОУ СОШ №2
3. МБОУ «Школа №4»
3. МАОУ СОШ №24
4. МАУ ДО СЮН
5. МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
6. МАУ ДО ЦЭВД «Радуга»
7. МБОУ ДО «ДДТ»

##### **МАОУ СОШ №28 (270 чел.)**

1. МБОУ «Школа №7»
2. МАОУ СОШ №11
3. МАОУ СОШ №14
4. МАОУ СОШ №17
5. МАОУ СОШ №28
6. МАОУ СОШ №29
7. МАУ ДО ДДЮТ
8. МАУ ДО ДШИ им. Л.Старкова

##### **МАОУ Гимназия № 9**

1. МАОУ СОШ с УИОП №3
2. МАОУ СОШ №5
2. МАОУ СОШ №8
3. МАОУ гимназия №9
4. МБОУ «Школа №15»
6. МАОУ СОШ №16
7. МАОУ СОШ №30
8. МАУ ДО ЦДТ «Гном»