

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
начальника департамента
образования администрации города
Перми



(О.С.Ершова)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «ЦРР- детский
сад № 49» г.Перми



(А.В.Князева)

СОГЛАСОВАНО

Директор АНОО ДПО «СОТИС»



(Н.А.Гаврилов)

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого Фестиваля здоровья и спорта «Крылья ангела»
в online-формате

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения, цели и задачи Открытого Фестиваля здоровья и спорта «Крылья ангела» в online-формате (далее – фестиваль) для всех категорий детей с 5 до 10 лет, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и (или) с инвалидностью (далее – особенные дети).

1.3. Фестиваль проходит в рамках мероприятий по приоритетным направлениям и при поддержке департамента образования администрации города Перми и приурочен к Международному Дню инвалидов, который отмечается 3 декабря каждого года.

1.4. Девизом фестиваля выступают слова Педро Кальдерона де Ла Барка «Величайшая победа есть победа над самим собой», эмблемой – изображение ребенка, поднимающего руки вверх, и взрослого, помогающего ему, поддерживающего его стремление к новым высотам и победам.

2. Цели и задачи фестиваля

2.1. Цель: популяризация занятий физической культурой и спортом среди всех категорий детей, в том числе, особенных, привлечение внимания

воспитывающего сообщества к вопросам досуговой занятости детей, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста.

2.2. Задачи:

- Приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом, побуждать к регулярным занятиям общефизической подготовкой (далее – ОФП), демонстрировать свою приверженность занятиям физкультурой и спортом спортивному сообществу нашего города через портал умный-спорт.рф.
- Расширять горизонты их восприятия мира спорта и досуга за счет демонстрации возможностей и способностей именитых спортсменов, в том числе, имеющих ограниченные возможности здоровья, чьи результаты в олимпийском и паралимпийском движении являются значимыми для города Перми, Пермского края, Российской Федерации.
- Привлечь внимание к необходимости организации массовой физической культуры и спорта для всех категорий детей, способствовать открытию секций и кружков спортивной направленности для особенных детей, начиная с дошкольного возраста.
- Воспитывать подрастающее поколение в духе толерантности, патриотизма, приверженности здоровому образу жизни.
- Создать (укрепить) дружеские и спортивные связи между учреждениями, организациями и территориальными объединениями, занимающимися вопросами физкультуры и спорта детей дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе с особенностями.

3. Организаторы фестиваля

3.1. Общее руководство организацией и проведением фестиваля осуществляет МАДОУ «ЦРР-детский сад № 49» г.Перми при поддержке некоммерческого партнерства «Современные образовательные технологии и информационные системы» (СОТИС).

Координатором Фестиваля выступает департамент образования администрации города Перми.

4. Участники фестиваля

4.1. Участники фестиваля:

- Дети старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет), в том числе, имеющие ограниченные возможности здоровья и (или) с инвалидностью, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения фестиваля;

- Дети младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет), в том числе, имеющие ограниченные возможности здоровья и (или) с инвалидностью, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения фестиваля.

5. Регламент проведения фестиваля.

5.1. Фестиваль проводится с 1 декабря 2020 года по 06 декабря 2020 года в online-формате.

5.2. Каждый участник самостоятельно (при помощи/поддержке родителя (законного представителя)) выполняет любой комплекс упражнений общефизической подготовки (ОФП). Количество повторений рекомендуется выполнять, учитывая возраст и уровень физической подготовки.

Примерный комплекс упражнений общефизической подготовки (ОФП) для детей с 5 до 10 лет представлен на сайте умный-спорт.рф. под заголовком «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»

5.3. Родитель (законный представитель) участника либо иное лицо оказывает содействие участнику в видеозаписи выполнения упражнений на камеру. Съемка может вестись с любых видеозаписывающих устройств, на которых отчетливо видно изображение. Допускается использование музыкального сопровождения.

5.4. После записи родителю (законному представителю) участника необходимо смонтировать видео продолжительностью не более 2 минут, отражающее выполнение участником физических упражнений, свидетельствующее о двигательной активности участника и интересе к занятиям физической культурой и спортом. В видеоролике возможно использование эмблемы и девиза фестиваля. Для того чтобы загрузить видеофайл на сайт, необходимо:

- зарегистрироваться от имени ребенка на портале умный-спорт.рф. Для регистрации следует использовать электронную почту родителя (законного представителя) ребенка, а при вводе личных данных – данные ребенка. Обязательные данные: фамилия, имя, отчество и год рождения.

- на главной странице портала необходимо перейти по ссылке регистрации на фестиваль и в категории «Комплекс упражнений» (в соответствии с возрастной категорией ребенка) необходимо нажать кнопку «Принять участие», ввести в формы информацию и загрузить видео.

- при загрузке видеофайлов родитель (законный представитель) ребенка соглашается, что его видеоизображение становится доступным для других пользователей, а сайт умный-спорт.рф использует видеофайл для его размещения в сети «Интернет» и предоставления к нему доступа всех

посетителей сайта. В процессе загрузки родитель или законный представитель ставит электронную галочку в знак этого согласия.

- перед загрузкой файлов необходимо убедиться, что они соответствуют техническим требованиям сайта. Продолжительность записи – не более 3 минут, объем файла – не более 300 мегабайт. Если объем файла превышает указанный, либо формат записи не соответствует разрешенному для загрузки, нужно воспользоваться ссылками на сайте по конвертации файла.

5.5. Ответственность за правильность и полноту заполнения персональных данных несут родители (законные представители) участника Фестиваля.

6. Требования к участникам и категории упражнений

6.1. Возраст участников определяется по дате рождения на момент последнего дня проведения Фестиваля. На 23:59 час. 01 декабря 2020 года участнику должно быть не менее 5 лет и не более 11 лет.

6.2. Участники должны быть проинформированы родителями (законными представителями) о мерах безопасности, в том числе, по предупреждению детского травматизма.

6.3. Экипировка участников Фестиваля в обязательном порядке предусматривает наличие спортивной формы.

6.4. В комплекс упражнений могут быть включены развивающие упражнения, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, для мышц ног, общеукрепляющие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения для осанки и правильного формирования стопы. Допускается использование спортивного инвентаря (мяча, скакалки, гимнастической палки и др.)

7. Обеспечение безопасности участников

7.1. Родитель (законный представитель) участника, имеющего ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидность принимает во внимание информацию об ограничениях к применению, а также рекомендованных для замены упражнений, которые могут быть использованы в комплексе ОФП (Приложение № 1).

7.2. В период повышенной опасности заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) родитель (законный представитель) участника самостоятельно выбирает место для выполнения упражнений с соблюдением ограничительных мер.

7.3. Страхование жизни и здоровья участников на период участия в Фестивале осуществляется силами и средствами родителей (законных представителей) участников в добровольной форме.

7.4. Ответственность за безопасность возлагается на родителей (законных представителей) участников Фестиваля самостоятельно.

8. Другие условия проведения фестиваля.

8.1. Информация о Фестивале размещается организаторами на портале пермского образования, а также на портале умный-спорт.рф. Видеоматериалы участников принимаются в срок до 24.00. 06 декабря 2020 года.

8.2. После размещения видеоматериалов участники получают электронный сертификат.

8.4. Всем участникам фестиваля начисляется по 20 баллов на портале умный-спорт.рф. в личном кабинете. Правила использования баллов у организаций партнеров размещены на сайте умный-спорт.рф.

Организаторы Фестиваля оставляют за собой право использовать полученные ими во время фестиваля видеоматериалы по своему усмотрению в рамках уставной деятельности, а также рекламы проводимого фестиваля

**Упражнения, ограниченные к применению
в детском возрасте**

№	Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
1.	Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад		Замена отсутствует
3.	Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
4.	Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
5.	Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
6.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
7.	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
8.	Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
9.	Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
10.	Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
11.	Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
12.	Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
13.	Метание набивного мяча двумя руками	Несоответствие массы тела и веса мяча	Уменьшить вес мяча -0.5 кг