

УМЦ



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Администрации Одинцовского городского округа

ПРИКАЗ
11 СЕН 2023 № 1094
г. Одинцово

О проведении онлайн фитнес - фестиваля «Солнечный зайчик - 2023»
среди воспитанников образовательных организаций, реализующих образовательные программы
дошкольного образования Одинцовского городского округа

Согласно плана работы Управления образования Администрации Одинцовского городского округа, в целях совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести с 10 октября по 20 октября 2023 года онлайн фитнес - фестиваль «Солнечный зайчик - 2023» среди воспитанников образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования Одинцовского городского округа.
2. Утвердить Положение об онлайн фитнес - фестивале «Солнечный зайчик - 2023» (Приложение № 2).
3. Утвердить оргкомитет, состав жюри и счетной комиссии онлайн фитнес - фестиваля «Солнечный зайчик - 2023» (Приложение № 1).
4. Руководителям образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования Одинцовского городского округа назначить ответственных за подготовку и участие в онлайн фитнес - фестивале «Солнечный зайчик - 2023» на базе учреждения.
5. Материалы о проведении онлайн фитнес - фестиваля «Солнечный зайчик - 2023» представить в СМИ и на сайт Управления образования.
6. Контроль за исполнением данного приказа возложить на Ибрагимову С.Г., директора МБУ ДПО Одинцовского УМЦ «Развитие образования».

И.о. начальника Управления образования



О.В. Новожилова

СПИСОК
членов оргкомитета онлайн фитнес - фестиваль «Солнечный зайчик - 2023»

№ п/п	Ф.И.О. члена оргкомитета	Учреждение, должность
1	Позднякова Ольга Владимировна	Начальник отдела дошкольного образования
2	Ивкова Александра Константиновна	Методист Одинцовского УМЦ «Развитие образования»
3	Киселева Ольга Васильевна	Методист Одинцовского УМЦ «Развитие образования»

Состав жюри онлайн фитнес - фестиваль «Солнечный зайчик - 2023»

Ритмическая гимнастика с предметом, без предмета		
1	Вышлова Юлия Сергеевна	Методист МБОУ Одинцовской СОШ №9 им. М.И. Неделина дошкольного отделения - детского сада №65
2	Виталева Татьяна Петровна	Старший воспитатель МБОУ Голицынской СОШ №1 дошкольного отделения - детского сада №36
3	Герасимова Лариса Сергеевна	Инструктор по физической культуре МБОУ Лесногородской СОШ дошкольного отделения – детского сада №12
4	Федорова Надежда Викторовна	Инструктор по физической культуре МБОУ Голицынской СОШ №2 дошкольного отделения - детского сада №62
5	Харитоновна Елена Владиславовна	Инструктор по физической культуре МБОУ Одинцовской гимназии №11 дошкольного отделения - детского сада №75
Классическая аэробика		
1	Чуклинова Валерия Андреевна	Инструктор по физической культуре МБОУ «Первая школа им. М.А.Пронина» г.Звенигород, дошкольного отделения – детского сада №8
2	Петухова Маргарита Сергеевна,	МБОУ Одинцовской СОШ № 12 дошкольного отделения – детского сада № 39
3	Салимова Лариса Владимировна	Инструктор по физической культуре МБОУ ОЦ «Флагман» дошкольного отделения - детского сада №1
4	Антипова Наталья Алексеевна	Инструктор по физической культуре МБОУ Захаровской СОШ дошкольного отделения детского сада №3
5	Пахомова Евгения Геннадьевна	Инструктор по физической культуре МБОУ Одинцовской СОШ № 1 дошкольного отделения - детского сада № 23
Степ-аэробика		
1	Гращенко Мария Владимировна	Старший воспитатель МБОУ «Первая школа имени М.А. Пронина» дошкольного отделения - детского сада №1

2	Рысь Янина Григорьевна	Старший воспитатель МБОУ Мало-Вяземской СОШ дошкольного отделения - детского сада №70
3	Фёдорова Светлана Сергеевна	Инструктор по физической культуре МБОУ ОЦ «Флагман» дошкольного отделения - детского сада №5
4	Базыка Максим Сергеевич	Инструктор по физической культуре МБОУ ОЦ «Флагман» дошкольного отделения - детского сада №14
5	Королева Елена Алексеевна	Инструктор по физической культуре МБОУ Голицынской СОШ №1 дошкольного отделения - детского сада №20
Фитбол – гимнастика		
1	Жанаева Ольга Анваровна	Старший воспитатель МБОУ Лесногородской СОШ дошкольного отделения – детского сада № 6
2	Чубарева Оксана Игоревна	Инструктор по физической культуре МАОУ Одинцовского лицея №6 им. А.С. Пушкина дошкольного отделения – детского сада № 21
3	Кудымовская Наталья Аркадьевна	Инструктор по физической культуре МБОУ Кубинской СОШ № 1 им. Героя Российской Федерации И.В. Ткаченко дошкольного отделения – детского сада № 17
4	Реброва Наталья Александровна	Инструктор по физической культуре МБОУ Старогородковской СОШ дошкольного отделения- детского сада №49
5	Григорьева Рената Радиковна,	Инструктор по физической культуре МБОУ Немчиновского лицея дошкольного отделения- детского сада № 33

Члены счетной комиссии онлайн фитнес - фестиваль «Солнечный зайчик - 2023»

Третьякова Анна Владимировна		Старший воспитатель МБОУ Одинцовской гимназии №7 дошкольного отделения - детского сада №57
Члены комиссии		
2	Папинова Елена Геннадьевна	Инструктор по физической культуре МБОУ Одинцовской СОШ № 1 дошкольного отделения - детского сада № 77
3	Журкова Оксана Викторовна,	МБОУ Одинцовская гимназия №7 дошкольное отделение – детский сад №55

ПОЛОЖЕНИЕ
онлайн фитнес - фестиваля
«Солнечный зайчик» среди детей дошкольного возраста образовательных организаций,
реализующих образовательные программы дошкольного образования

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее положение определяет порядок, условия проведения онлайн Фитнес – фестиваля «Солнечный зайчик» среди детей дошкольного возраста образовательных организаций по направлениям: ритмическая гимнастика с предметом, без предмета, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол – гимнастика.

Цель Фитнес - фестиваля: популяризация фитнес - направлений среди детей дошкольного возраста.

Задачи Фитнес - фестиваля:

- 1) формирование интереса к детскому фитнесу, сознательное отношение к культуре движений;
- 2) привлечение детей к систематическим занятиям детским фитнесом, активному и здоровому досугу, занятиям спортом;
- 3) демонстрация опыта работы образовательных организаций в направлении детского фитнеса;
- 4) повышение профессионализма, расширение круга общения и обмена опытом специалистов по физической культуре.

II СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТНЕС-ФЕСТИВАЛЯ

Онлайн Фитнес-фестиваль проводится **10 октября по 20 октября 2023 года**. Для участия в онлайн фитнес-фестивале «Солнечный зайчик» необходимо подать заявку, видеоролик выступления команды и скан СОГЛАСИЯ РОДИТЕЛЕЙ (Приложение № 1,2). Заявка и видеоролик выступления с пометкой «Фитнес –фестиваль» для участия в онлайн фитнес-фестивале **принимаются 28 сентября 2023 года по номинациям** (Управление образование, кабинет 102).

III РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ

Учредителем онлайн Фитнес-фестиваля является Администрация Одинцовского городского округа, организаторами – Управление образования Администрации Одинцовского городского округа. Оператором Конкурса является МБУ ДПО Одинцовский учебно – методический центр «Развитие образования», методисты Ивкова А.К., Киселева О.В.

Оргкомитет.

Общее руководство подготовкой и проведением Фитнес- фестиваля осуществляет Организационный комитет. Оргкомитет:

- 1) назначает дату проведения Фитнес -фестиваля;
- 2) оповещает общеобразовательные учреждения о проведении Фитнес -фестиваля;
- 3) формирует регистрационные списки по возрастным категориям, согласно представленным заявкам от общеобразовательных учреждений;
- 4) обеспечивает награждение победителей Фитнес -фестиваля;
- 5) организует работу по освещению Фитнес -фестиваля в средствах массовой информации;
- 6) утверждает состав жюри из высококвалифицированных педагогов образовательных организаций.

Решение Оргкомитета считается принятым, если за него проголосовало более половины списочного состава.

Жюри конкурса.

Состав, порядок работы, система судейства утверждаются организаторами конкурса. Членами жюри могут быть специалисты органов Управления образования, физической культуры и спорта, инструктора по физической культуре образовательных организаций, спортсмены, дошкольные педагоги, руководители, психологи, представители профсоюзов, родительской общественности.

Жюри оценивает видеоролики онлайн Фитнес-фестиваля. Каждый судья по установленным критериям оценивает выступление из расчета 25 баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг группы. Группа, получившая самый высокий ранг у максимального количества судей, определяется как победитель. Итоги Фестиваля оформляются протоколом и утверждаются членами жюри. Решение жюри является окончательным и изменению не подлежит. Оргкомитет Фестиваля не имеет отношения к оценкам Жюри.

Счетная комиссия.

В целях достижения максимальной объективности в процессе выбора победителей онлайн Фитнес-фестиваля и разрешения при этом споров создается счетная комиссия.

Счетную комиссию утверждают учредители и организаторы конкурса.

Задачей счетной комиссии является: подведение итогов онлайн Фитнес-фестиваля.

Членами счетной комиссии могут быть специалисты органов Управления образования, физической культуры и спорта, инструктора по физической культуре образовательных организаций, спортсмены, дошкольные педагоги, руководители образовательных организаций, психологи, представители профсоюзов, родительской общественности, спонсоры.

IV ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Общие положения

К участию в онлайн Фитнес-фестивале допускаются команды образовательных организаций, реализующие образовательные программы дошкольного образования в составе 8 человек в возрасте от 5 до 7 лет (независимо от количественного состава девочек и мальчиков.) Возглавляет команду инструктор по физической культуре (представитель команды)

Требования к внешнему виду

Внешний вид участников должен быть опрятным. Участники должны быть одеты в единую спортивную форму и обувь, не создающую затруднений при выполнении композиции и соответствующую требованиям техники безопасности.

Допускаются:

- спортивные купальники;
- лосины;
- велосипедки и топ;
- спортивные облагающие брюки, шорты, короткие юбки;
- обувь – спортивные или балетные тапочки, чешки;
- кроссовки не допускаются (кроме степ-аэробики).
- головные уборы не допускаются.

На участниках не должно быть украшений, создающих травмоопасность. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу. Очки должны быть закреплены.

V ПРОГРАММА ФИТНЕС - ФЕСТИВАЛЯ И РЕГЛАМЕНТ

Общие положения

Программа онлайн Фитнес - фестиваля представляет собой командное выполнение композиции по заявленному направлению: ритмическая гимнастика (с предметом, без предмета), классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол – гимнастика. Композиция должна нести спортивно – танцевальную

направленность. Иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз. При выполнении композиции команда должна использовать всю площадку (зал).

Действия команды и отсчет времени начинается с первого движения. Вступление - не более двух музыкальных восьмерок.

Максимальная длительность выступления -2,5-3 минуты (музыкальная фраза должна быть закончена). Темп музыки не менее 120 уд/мин.

Выступление команды представляется в форме видеоролика, снятого(созданного) любыми доступными средствами.

Требования к видеоролику:

Первый слайд должен содержать информацию об организации (номер образовательной организации, страна, город); название номера; номинация в которой подготовлен номер; ФИО специалиста, который подготовил номер далее идет сам ролик.

Формат произвольный. Видеоролик должен быть представлен в формате *.avi; mp3, mp4 (по выбору участника). Максимальная продолжительность -2,5-3 минуты. Снятые видеоролики по возможности должны быть четкими, не размытыми. Содержание видеоролика не должно противоречить законодательству Российской Федерации.

Видеоролик не должен носить рекламный характер. Использование при монтаже и съемке видеоролика специальных программ, инструментов –на усмотрение участника. Каждая образовательная организация может представить один видеоролик по одной из выбранных номинаций.

Требования к Ритмической гимнастике

Композиция без предмета

В композицию должны быть включены следующие обязательные элементы:

- 1) общеразвивающие упражнения (различные движения рук, ног, наклоны, махи, приседы, подскоки и др.);
- 2) повороты 180, 360, 540 (на выбор);
- 3) прыжковая связка (выполнение различных прыжков, не менее двух, с продвижением или перестроением, исполненная всей командой одновременно или поочередно);
- 4) равновесие: выполняется удержание на одной ноге не менее 3 сек. (возможно движение свободной ногой);
- 5) «партер»: выполнение элементов на полу, исполненное одновременно всей командой или поочередно не более двух музыкальных «восьмерок» за одно опускание. Количество опусканий не более 5.
- 6) допускаются на полу акробатические элементы: «Стойка на лопатках», «Березка», «Колечко», «Мост», «Шпагат», «Волна», «Колесо»;
- 7) допускаются пирамиды в начале и в конце программы;
- 8) должно быть не менее 5-ти перестроений (изменений фигуры).

Запрещено: использование травмоопасных гимнастических элементов (кувырки, стойки и др.).

Композиция с предметом

В композицию должны быть включены следующие элементы: (см. требования к композиции без предмета). Допускается наличие следующих предметов: гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи, гимнастические ленты.

Предмет сохраняется у участников до конца выступления. Если используются 2 и более предметов, то участники должны ими поменяться.

Требования к классической аэробике

Композиция включает:

- 1) базовые шаги;
- 2) прыжки;

- 3) повороты с различными движениями рук;
- 4) обязательная работа в партере и количество таких уходов в партер не менее двух;
- 5) возможны следующие построения участников: квадрат, колонны, шеренги, «галочка», диагональ, круг и др. Количество перестроений - не менее пяти.

Требования к степ-аэробике

Композиция выполняется на специальной платформе предназначенной для детей дошкольного возраста (запрещено использовать подставку под раковину или другой замещающий предмет). Подходы к платформе должны выполняться в различных направлениях.

Направление движения определяются исходным положением и могут выполняться во всех направлениях:

- 1) на месте (onplace);
- 2) на месте с поворотом (в зависимости от движения) (Turn);
- 3) с продвижением вперед (Walkforward);
- 4) с продвижением назад (Walkback);
- 5) по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonalforward, backturn);
- 6) по любой прямой.

Композиция должна включать упражнения в «партере». Композиция должна включать не менее пяти перестроений.

Требования к фитбол-гимнастике

Композиция выполняется на специальных мячах (фитбол), предназначенных для детей дошкольного возраста. Упражнения выполняются из разных исходных положений:

- 1) сидя на мяче;
- 2) лежа на мяче и на полу;
- 3) стоя, сидя на полу.

Количество перестроений - не менее пяти.

VI НАГРАЖДЕНИЕ

Награждение производится по окончании онлайн Фитнес-фестиваля. Команде, набравшей наибольшее количество баллов, присуждается звание Победитель онлайн Фитнес-фестиваля в каждой номинации и вручается грамота Управления образования.

Лауреатам в каждой номинации вручаются дипломы Управления образования.

Материалы онлайн Фитнес-фестиваля обобщаются и представляются в СМИ и на сайт в Управление образования.

ШТАМП

Согласие родителей

Мы, нижеподписавшиеся родители (указать образовательную организацию, город) №____, даем свое согласие на участие наших детей в онлайн Фитнес – фестивале «Солнечный зайчик» среди детей дошкольного возраста образовательных организаций, запись видеоролика и трансляцию видеоролика выступления на сайте организаторов фитнес -фестиваля.

№ п/п	ФИО	Подпись

«_____» _____ 20____г.

ШТАМП

ЗАЯВКА

на участие команды ОО _____ №

Одинцовского городского округа

в Фитнес – фестивале среди детей дошкольного возраста образовательных организаций,
реализующих образовательные программы дошкольного образования

Одинцовского городского округа

в номинации _____

№	Фамилия, имя (полностью)	Дата рождения	Адрес образовательной организации,
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

К выступлению допущено _____ человек.
(числом и прописью)

Представитель команды _____ (подпись)
(ФИО полностью, телефон)

Правильность заявки подтверждаю
Руководитель ОО № _____ (ФИО)
(подпись)

Дата _____ М.П.

Критерии оценки (требования к выступлениям участников)

	Критерии оценки	Д/с №					
		баллы					
1	техника исполнения (чёткость линий, законченность движений, сложность движений (уровень трудности), интенсивность исполнения, разнообразие шагов и перемещений, качество исполнения).	8					
2	оригинальность танцевальной композиции	4					
3	синхронность движений детей	3					
4	динамичность композиции	3					
5	артистичность	3					
6	соответствие теме фестиваля	2					
7	оформление конкурсного выступления (костюм, музыкальное сопровождение, атрибутика).	2					
8	ИТОГО:	25					

Сбавка баллов за:

- 1) несоответствие тематике фестиваля;
 - 2) нарушение длительности композиции более 5 секунд (0,1 балла);
 - 3) несоблюдение требований к внешнему виду (0,3 балла);
 - 4) несоответствие между музыкальным стилем и характером движений (0,1 балла);
- потерю предмета (0,1 балла);

Надбавка баллов:

- 1) выполнение композиции с предметом (при условии исполнения предметом технических элементов) – 1 балл.

1. **Классическая аэробика** - базовые шаги, комбинации, соединения, прыжки со специфической техникой выполнения. Движения рук - соответствующие классической аэробике. Упражнения в партере - отжимания, брюшной пресс, перекаты, повороты, упражнения на другие мышечные группы в партере.

2. **Ритмическая гимнастика** - общеразвивающие гимнастические упражнения (с предметами и без предметов, при наличии предмета он сохраняется у участников до конца выступления). Включают: движения рук, ног, туловища, повороты, махи, приседы, наклоны, упоры, возможна танцевальная окраска движений. Упражнения (общеразвивающие гимнастические) в партере: в седах, в положениях лёжа на животе, спине, боку, в упорах и т. д.

3. **Степ – аэробика** для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмические подъемы и спуски при помощи степ-платформы. Ее выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Занятия степ-аэробикой в детском возрасте способствуют не только физическому, но и эмоциональному развитию ребенка. Регулярные тренировки укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают гибкость, мышечную силу, ловкость и выносливость. Музыкальное сопровождение на занятиях степ-аэробикой, формирует у ребенка чувство ритма, развивает у детей пластичность.

4. **Фитбол гимнастика** - это занятия на больших упругих мячах. (d40-50 см). Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.