

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении IV городского Фитнес - фестиваля**  
**«Солнечный зайчик» среди детей дошкольного возраста образовательных организаций**  
**Департамента образования города Москвы**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящее положение определяет порядок, условия проведения IV городского Фитнес – фестиваля «Солнечный зайчик» среди детей дошкольного возраста государственных и негосударственных образовательных организаций Департамента образования города Москвы по направлениям: ритмическая гимнастика с предметом, без предмета, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол–гимнастика, восточные единоборства.

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

**Задачи** Фитнес-фестиваля:

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

Заявки на участие в IV городском Фитнес-фестивале подаются **до 18**  
**февраля 2018 года** включительно на адрес электронной почты: [marinagrisha2005@mail.ru](mailto:marinagrisha2005@mail.ru) с пометкой «Фитнес - фестиваль».

## **II. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТНЕС - ФЕСТИВАЛЯ**

**IV Фестиваль «Солнечный зайчик» проводится 3 марта 2018 года с 10.00 до 15.00** на базе Института педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ по адресу: г. Москва, Столярный пер., дом 16

Организационное совещание с представителями команд **состоится 27 февраля 2018 года** в Институте педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ по адресу: Москва, Столярный переулок, д. 16.

Начало организационного совещания в 18.00.

## **III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ**

Общее руководство организацией и проведением фитнес-фестиваля осуществляет председатель Ассоциации педагогов дошкольного образования города Москвы Шишкина Марина Евгеньевна.

Непосредственное проведение фитнес-фестиваля возлагается на организационный комитет, возглавляемый к.п.н., доцентом департамента педагогики Борисовой Мариной Михайловной Института педагогики и психологии образования ГАОУ ВО МГПУ.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

### **Общие положения**

4.1. К участию в фитнес-фестивале допускаются команды образовательных организаций, реализующие программы дошкольного образования.

4.2. К участию в фитнес-фестивале допускаются дети от 5 лет, имеющие основную медицинскую группу.

4.3. Состав команды до 8 человек, независимо от количественного состава девочек и мальчиков.

4.4. Возглавляет команду специалист по физической культуре (представитель команды).

### **Требования к внешнему виду**

4.5. 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.

#### 4.6. Допускаются:

- спортивные купальники;
  - лосины;
  - велосипедки и топ;
  - спортивные облегающие брюки, шорты, короткие юбки.
  - обувь – спортивные или балетные тапочки, чешки.
  - кроссовки не допускаются (кроме степ-аэробики).
7. Головные уборы не допускаются
8. На участниках не должно быть украшений, создающих травмоопасность. 4.9. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу.
9. 4.10. Очки должны быть закреплены.

### **Порядок выступления**

11. . Порядок выступлений команд определяется жеребьевкой.
12. . Команда начинает свое выступление после того, как будет объявлены название и номер образовательной организации, округ.
13. . Фонограмма записывается на компакт - диске в формате CD-DA (1 трек на диске) с указанием номера образовательной организации и направления.
14. . Все команды и участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
15. . Перед началом общего выступления участникам предоставляется разминка для ознакомления с площадкой - 1 минута на команду.

### **Повторное выступление**

16. Выступление команды может быть начато повторно в случаях, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:
- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
  - неполадки в работе общего оборудования — освещение, задымление помещения и т.п.;
  - появление на площадке или в непосредственной близости от зоны выполнения упражнения посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.
17. При возникновении указанных выше ситуаций, команда должна немедленно прекратить выступление.

## **V.ПРОГРАММА ФИТНЕС - ФЕСТИВАЛЯ И РЕГЛАМЕНТ**

### **Общие положения**

Программа фитнес - фестиваля представляет собой командное выполнение композиции по заявленному направлению: ритмическая гимнастика (с предметом, без предмета), классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол - гимнастика, восточные единоборства.

1. 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.
2. Действия команды и отсчет времени начинается с первого движения. Вступление - не более двух музыкальных восьмерок.
3. Длительность программы 1 мин 15 сек. – 1 мин.30 сек. (музыкальная фраза должна быть закончена). Темп музыки не менее 120 уд/мин.

### **Требования к ритмической гимнастике**

#### **5.5. Композиция без предмета**

5.5.1. В композицию должны быть включены следующие обязательные элементы:

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

#### **5.6. Запрещено:**

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

## **7. . Композиция с предметом**

7.1. . В композицию должны быть включены следующие элементы: (см. требования к композиции без предмета)

7.2. . Допускается наличие следующих предметов: гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи, гимнастические ленты.

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

## **5.8. Требования к классической аэробике**

8. Композиция включает: базовые шаги, прыжки, повороты с различными движениями рук, обязательная работа в партере и количество таких уходов в партер не менее двух.

8.1. Возможны следующие построения участников: квадрат, колонны, шеренги, «галочка», диагональ, круг и др.

8.2. .Количество перестроений - не менее пяти.

## **9. Требования к степ - аэробике**

9.1.Композиция выполняется на специальной платформе, предназначенной для детей дошкольного возраста (запрещено использовать подставку под раковину или другой замещающий предмет).

9.2.Подходы к платформе должны выполняться в различных направлениях (направление движения определяются исходным положением и могут выполняться во всех направлениях: на месте (on place); на месте с поворотом (в зависимости от движения) (Turn); с продвижением вперед (Walk forward); с продвижением назад (Walk back); по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonal forward, back turn); по любой прямой. Композиция должна включать упражнения в «патере». Количество опусканий не более 5.

9.3. Композиция должна включать не менее пяти перестроений.

## **10. Требования к фитбол-гимнастике**

10.1.Композиция выполняется на специальных мячах (фитбол), предназначенных для детей дошкольного возраста.

10.2.Упражнения выполняются из разных исходных положений (сидя на мяче, лежа на мяче и на полу, стоя, сидя на полу)

10.3. Количество перестроений - не менее пяти.

## **11. . Требования к восточным единоборствам.**

- 5.11.1 Должны быть включены приемы, характерные для данного вида восточного единоборства
- 5.11.2. Участники должны быть в единой форме, которую предусматривает данный вид восточного единоборства
- 5.11.3. Участникам запрещается во время выступления одевать разного вида украшения (крупные серьги, бижутерия на шеи и на запястье у девочек)
- 5.11.4. Предъявляются требования к внешнему виду участника (прическа, опрятные костюмы)

## VI. НАГРАЖДЕНИЕ

- 6.1. Все команды награждаются дипломами за участие в Фитнес - фестивале
- 6.2. Специалисты, подготовившие команды награждаются грамотами.

## VII. ЗАЯВКИ

- 7.1. Допуск команды к участию в Фитнес-фестивале осуществляется на основании следующих документов:
- 7.1.1. **Заявка** участников Фитнес-фестиваля, заверенная руководителем образовательной организации, специалистом по физической культуре. Заявка подается по установленной форме (Приложение 1) и в печатном виде.
- 7.1.2. **Копия приказа** образовательной организации на выезд с указанием ответственных лиц за жизнь и здоровье детей.
- 7.1.3. **Согласие родителей** на участие, доставку к месту проведения Фитнес- фестиваля, фото и видеосъемку детей (Приложение 2).
- 7.2. Пакет документов подается представителем команды в день проведения Фитнес-фестиваля за 1 час до начала регистрации.

**ЗАЯВКА**

на участие команды ГБОУ СОШ \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ район \_\_\_\_\_  
 в IV Фитнес – фестивале среди детей дошкольного возраста  
 образовательных организаций Департамента образования города Москвы

№	Фамилия, имя (полностью)	Дата Рожден ия	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)

Ответственный за жизнь и здоровье детей \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 (подпись)

Правильность заявки подтверждаю  
 Руководитель ГБОУ СОШ № \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 (подпись)

Дата \_\_\_\_\_

М.П.

Согласие родителей

Мы, нижеподписавшиеся родители ГБОУ СОШ № \_\_\_\_\_,

даем согласие на участие, доставку наших детей на IV Фитнес – фестиваль, фото и видеосъемку.

п/№	ФИ	Подпись

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.