

"КУЗБАССКАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ЛИГА СПОРТА"

2021-2022 учебный год



Областные соревнования воспитанников дошкольных образовательных организаций Кузбасса «Кузбасская дошкольная лига спорта».

Кузбасская дошкольная лига спорта – это региональные соревнования воспитанников дошкольных образовательных организаций Кузбасса. Позволит юным кузбассовцам развить свои спортивные способности и творческий потенциал.

Цель соревнований: вовлечение воспитанников дошкольных образовательных организаций в систематические занятия физической культурой и спортом, направленные на улучшение здоровья подрастающего поколения, а также воспитания гармонично развитой личности.

Задачи соревнований:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование позитивных жизненных установок, патриотизма и любви к малой Родине у подрастающего поколения;
- выявление лучших спортивных команд ДОО Кузбасса.

Соревнования проводятся в три этапа с 01 октября 2021 г. по 01 мая 2022 года:

- **I этап** – проводится на базе ДОО по соответствующим видам программы соревнований с **01 октября по 01 декабря 2021 года.**
- **II (муниципальный) этап** – проводится в муниципальных образованиях с **01 декабря 2021 года по 01 февраля 2022 года.**

В соревнованиях принимают участие команды – ДОО, сформированные из победителей и призеров первого этапа. Соревнования носят заочный характер.

- III (региональный - финал) этап – проводится с 01 февраля 2022 года по 01 мая 2022 года. Соревнования носят заочный характер.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ:

1. ШАШКИ

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА "БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

- прыжок в длину с места. Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение – упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

3. КОНКУРС РИСУНКОВ «КУЗБАСС СПОРТИВНЫЙ»

4. ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС.

5. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

6. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КОНКУРС.

Дополнительные виды

Веселые старты

Эстафета «Змейка»

Дистанция 7 метров. На дистанции через равное расстояние стоят 5 конуса (кеглей). Каждый участник по сигналу бежит вперед до последнего конуса,

оббегает зигзагом все конусы (кегли), возвращаясь назад, тоже оббегает все конусы (кегли);

Эстафета «Пингвины»

Дистанция 7 метров. В одну сторону участник передвигается прыжками с мячом, зажатым между колен. Обрато – взяв мяч в руки и

Эстафета «Сцепка вагонов»

Дистанция 7м. Первый участник бежит до ориентира и обратно, берет за руку 2 участника, бегут до ориентира и обратно, берут за руку 3 участника и т.д.

« Спортивная Семь-Я»

Тема конкурса «Спорт в жизни семьи»