Приложение № 1

**Заявка на участие**

**в XIV Малых олимпийских играх**

**Соревнования «Лыжная гонка»**

МБДОУ «Детский сад № 20»

Инструктор по ФК:

Телефон:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия имя ребенка (полное, без сокращений) | Дата рождения | Допуск о мед. работника | Подпись Мед. работника | на фотографирование, видеосъемку и размещение в сети Интернет | Согласие родителей |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20» / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Приложение № 2

**Правила проведения испытаний по троеборью.**

 Бег на 30 метров.

Оборудование: секундомер.

Бег проводится на дорожках стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: рулетка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных. Место отталкивания должно обеспечить хорошее сцепление с обувью. Участники принимают исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до следа, оставленной любой частью тела участника.

 Бросок набивного мяча из положения стоя

 Оборудование: набивной мяч весом 1 кг., рулетка.

Исходное положение участника – стоя у линии старта, ноги на ширине плеч. При броске ступни должны сохранять контакт с землей (полом). Руки с мячом заведены за голову, по команде участник осуществляет бросок. Допускается движение корпуса вперед. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Каждое учреждение приходит на соревнования по графику и сдает оригинал заявки. Обратите внимание, что дети должны быть из одной группы и девочки, и мальчики во избежание смешения коллективов.

На каждую команду определено время – ориентировочно от 5 до 10 минут.

Приложение №3

**Правила проведения Лыжной эстафеты.**

1. Состав эстафетной команды - в лыжной эстафете участвует 4 воспитанника подготовительной группы к школе, без предъявления требований к полу ребенка. Каждый из участников может пройти только один этап.
2. Требование к участникам – соответствующая форма, лыжное снаряжение. Номер детского сада и номер этапа прикреплены на спине или груди участника.
3. Сроки проведение лыжной эстафеты (при наличии снега и соответствующего температурного режима) – февраль 2024 г. на лыжной базе «Снежинка».
4. Дистанция - эстафетная дистанция для детей дошкольного возраста составляет 1 км. Каждому участнику нужно пройти свой этап дистанции – 250 метров.
5. Стиль движения – **классический.**
6. Зона передачи эстафеты – представляет собой прямоугольник. Участники передают эстафету путем касания рукой стартующего участника любой части тела. Запрещается подталкивать стартующего участника любыми способами.
7. Хронометраж и результаты. Хронометраж и подсчет результатов выполняется так же, как и в других соревнованиях по лыжным гонкам. Общее командное время в эстафете является промежуточным временем между общим стартом и пересечением линии финиша команды. Порядок прихода участника последнего этапа на финише определяет командное место в эстафете.

Приложение № 4

**Программа «Веселые старты»**

1. ***Бег змейкой с эстафетной палочкой***

*Инвентарь:*Эстафетная палочка, фишки.

*Описание эстафеты:* Бег змейкой между фишками с эстафетной палочкой в руках, обогнуть конечную фишку и вернуться тем же способом назад. Эстафетная палочка передается следующему участнику. По окончанию эстафеты команда садится «упор присев».

1. ***Эстафета «Удержи мячи».***

*Инвентарь:*2 волейбольных мяча.

*Описание эстафеты*: Первый участник берет 2 волейбольных мяча, обхватив их руками с боку, оббежать фишку. Вернуться назад, передать мячи следующему участнику. На протяжении всего движения, стараться не потерять мячи. Если мяч был потерян, то участник самостоятельно его поднимает и продолжает эстафету. По окончанию эстафеты команда садится «упор присев».

1. **Эстафета «Кенгуру».**

Инвентарь: волейбольный мяч.

 Описание эстафеты: Участник зажимает мяч между ног (на уровне коленей), прыжками преодолевает дистанцию, оббегает фишку, возвращается бегом назад и передает мяч следующему участнику.

1. ***Встречная эстафета***

*Инвентарь:*эстафетная палочка

*Описание эстафеты:* Команда делится на две колонны: девочки и мальчики. Девочки становятся с одной стороны зала (дистанции), мальчики с другой, лицом друг к другу. У первого стоящего мальчика в руках эстафетная палочка. По команде мальчик бежит до колонны девочек и предает эстафетную палочку первой девочки, сам встает в конец колонны. Девочка с эстафетной палочкой бежит к колонне мальчиков и передает эстафетную палочку мальчику, сама встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока колонна девочек не поменяется местами с колонных мальчиков. Эстафета выполняется 2 раза (все участники встают на свои места). По окончанию эстафеты мальчики садится «упор присев».

1. ***Эстафета на время для капитанов.***

*Инвентарь:**Фишки - 4шт., обруч – 1шт.*

*Описание эстафеты:* участник – капитан выполняет бег змейкой обегая фишки, встает в обруч берет его в руки (и.п. прямые руки вниз), добегает до фишки кладет его на конечную фишку СВЕРХУ, обратно возвращается бегом. Результат оценивается судьей на скорость.

1. ***Эстафета «Прокати мяч»***

*Инвентарь: мяч*

*Описание эстафеты:* команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде первый участник бежит до ориентира (фишка) с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий ловит мяч и продолжает бег и т.д. Если мяч «застрял», то участники команды самостоятельно его прокатывают до впереди стоящего участника. По окончанию эстафеты первый участник должен поймать мяч и поднять его вверх.

1. ***Эстафета «Сортировка шаров».***

*Инвентарь: две корзины, разноцветные пластмассовые шары.*

*Описание эстафеты*:Перед командой на расстоянии 2-5 метров стоит корзина с разноцветными пластмассовыми шарами. По сигналу первый участник бежит до корзины с шарами, выбирает шар определенного цвета, добегает с шаром до фишки, обегает фишку. Возвращается обратно и кладет шар в пустую корзину (данная корзина находится на расстоянии 1 - 2 метра до команды). Добежать до команды и передать эстафету (хлопком по плечу) следующему участнику. По окончанию эстафеты команда садится «упор присев».