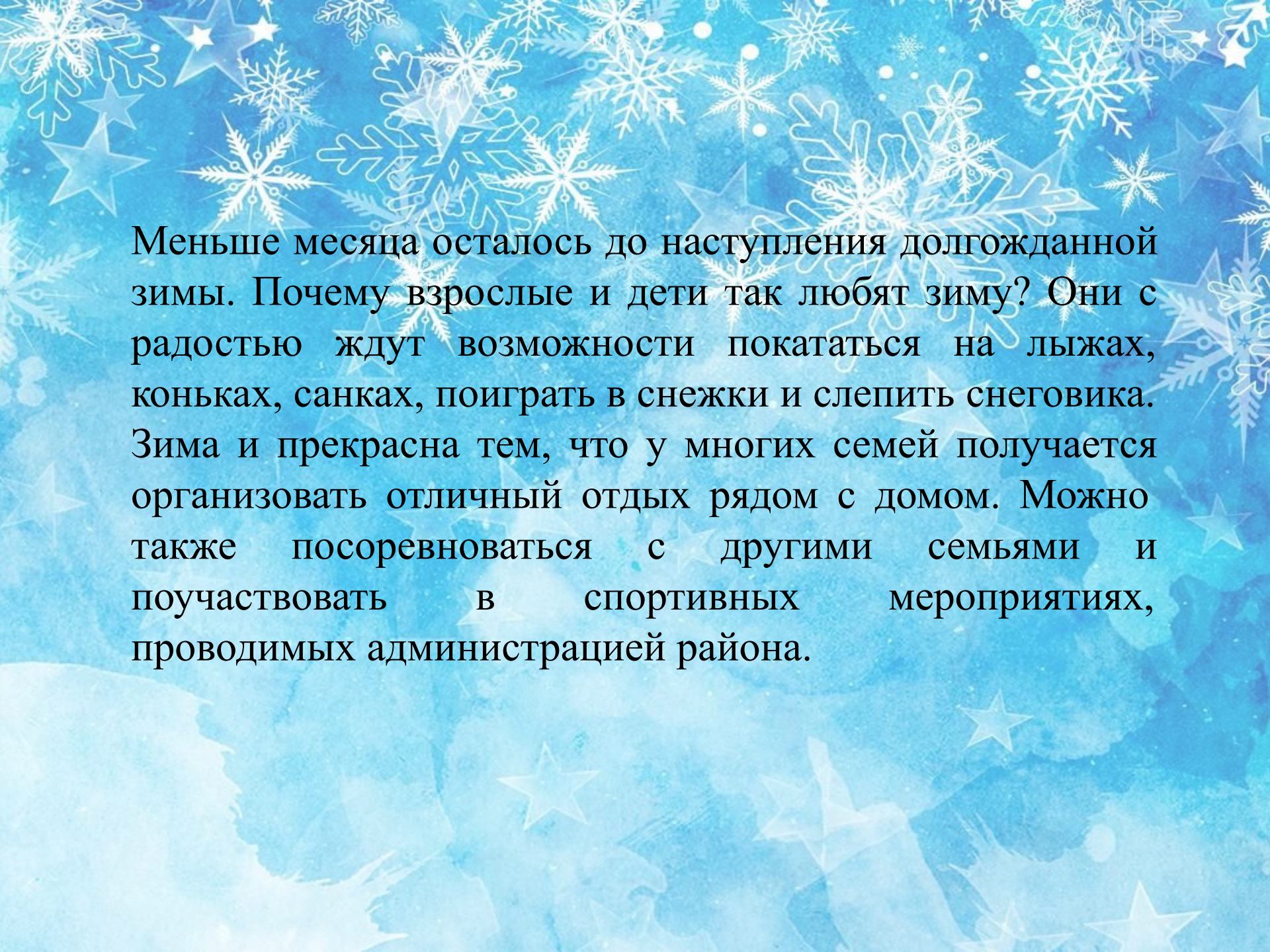


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 Кировского района Санкт-Петербурга



**Составитель:
Воспитатель Матвеева Светлана Евгеньевна**



Меньше месяца осталось до наступления долгожданной зимы. Почему взрослые и дети так любят зиму? Они с радостью ждут возможности покататься на лыжах, коньках, санках, поиграть в снежки и слепить снеговика. Зима и прекрасна тем, что у многих семей получается организовать отличный отдых рядом с домом. Можно также посоревноваться с другими семьями и поучаствовать в спортивных мероприятиях, проводимых администрацией района.

В 2019 году на протяжении года проводились этапы семейной спартакиады на спортивных площадках Кировского района Санкт-Петербурга, в том числе и на новой многофункциональной площадке ЦФК и С «Нарвская застава», торжественно открытой 28 августа 2019 года.



Семейная спартакиада

Спартакиада среди семейных команд Кировского района (далее – Спартакиада) проводится с целью привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом различных групп населения.

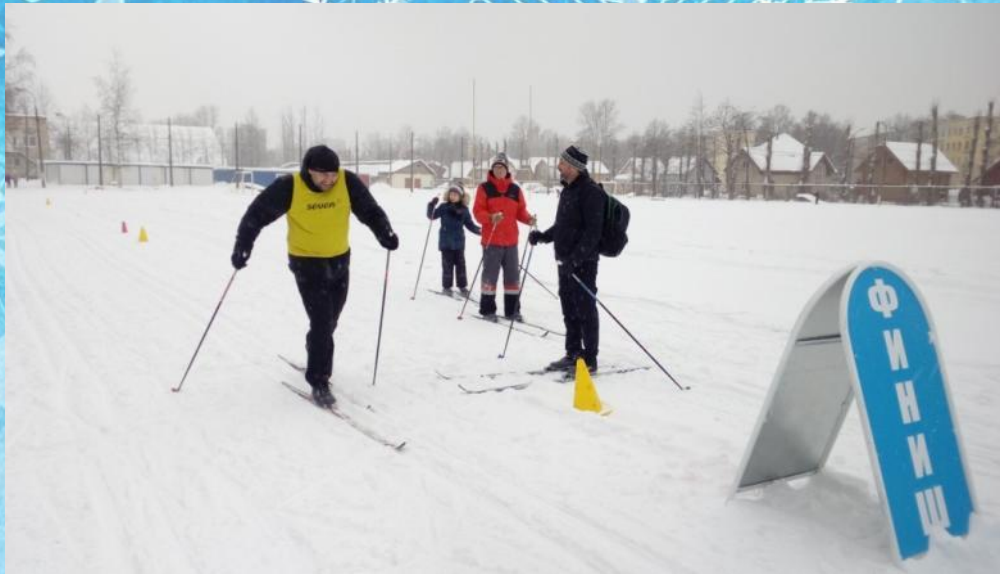
Задачами Спартакиады являются:

- создание условий для организации активного отдыха, сохранения и укрепления семей, формирования здорового образа жизни;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения;
- популяризация комплекса ВФСК ГТО среди жителей Кировского района;
- определение победителей и призеров соревнований для дальнейшего участия в финальных соревнованиях Спартакиады семейных команд Санкт-Петербурга «Оздоровительный спорт – в каждую семью» 2019 г.

Семейная спартакиада проводится на основании Правил соревнований по видам спорта, действующих в Российской Федерации, по графику, утвержденному администрацией Кировского района.

	Вид программы	Сроки проведения	Проводящая организация
1.	Лыжные гонки	январь	СПб ГБУ «ЦФКиС «Нарвская застава»
2.	«Веселые старты»	март	СПб ГБУ «ПМЦ «Кировский»
3.	Комплексные соревнования по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	март-апрель	СПб ГБУ «ЦФКиС «Нарвская застава»
4.	Ориентирование	май	СПб ГБУ «ЦФКиС «Нарвская застава»
5.	Городошный спорт	май	СПб ГБУ «ПМЦ «Кировский»
6.	Плавание	сентябрь-октябрь	ГБУ СШОР Кировского района
7.	Дартс	октябрь-ноябрь	СПб ГБУ «ЦФКиС «Нарвская застава»

Лыжные гонки



«Веселые старты»



Комплексные соревнования по выполнению испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»



Ориентирование



Городошный спорт



Дартс



Плавание



Памятка родителям

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям, не допускайте:
 - обморожения, переохлаждения или перегревания организма ребенка;
 - намокания детской одежды, обуви;
2. Научите их:
 - двигаться, чтобы не замерзнуть;
 - не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
 - расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
 - дышать носом;
 - растирать ладони одну об другую;
 - шевелить пальцами ног;
 - растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;
 - не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!

<http://docs.cntd.ru/document/499023522>

Профилактика травматизма и заболеваний

1. Оградите детей от воздействия следующих опасных факторов, характерных для осенне-зимнего периода:
 - травмы во время игр на не очищенных от снега, льда площадках;
 - травмы от падающих с крыш сосулек, свисающих глыб снега в период оттепели;
 - падение с горок, в случаях отсутствия страховки взрослых
 - травмы при скольжении по ледяной дорожке;
 - травмы, ушибы во время игр со спортивными элементами;
 - травмы, ушибы при катании на ногах с ледяных горок, на санках, во время перемещения в гололедицу по скользким дорожкам, наружным ступенькам, площадкам, не очищенным от снега, льда и не посыпанным песком;
 - травмы от прикосновения в морозный день к металлическим конструкциям открытыми частями тела (лицом, руками, языком, губами);
2. Не допускайте:
 - заражение желудочно-кишечными болезнями, заболевание ОРЗ, если ребенок будет брать в рот грязный и холодный снег, сосульки.

Анонсы спортивных мероприятий Кировского района Санкт-Петербурга

ПРОГРАММА:

- лыжные гонки (январь);
- «Веселые старты» (март);
- выполнение нормативов ГТО (март-апрель);
- ориентирование (май);
- городки (май);
- плавание (сентябрь-октябрь);
- дартс (ноябрь)

К участию допускаются семьи,
состоящие из 2-х или
3-х человек.
Возраст детей: 7-14 лет.



vk.com/nzsport



nz-sport.ru

2019

СПАРТАКИАДА КИРОВСКОГО РАЙОНА СРЕДИ СЕМЕЙНЫХ КОМАНД



ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ!



376-63-59



smr@nz-sport.ru

https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg_kirovsk/news/