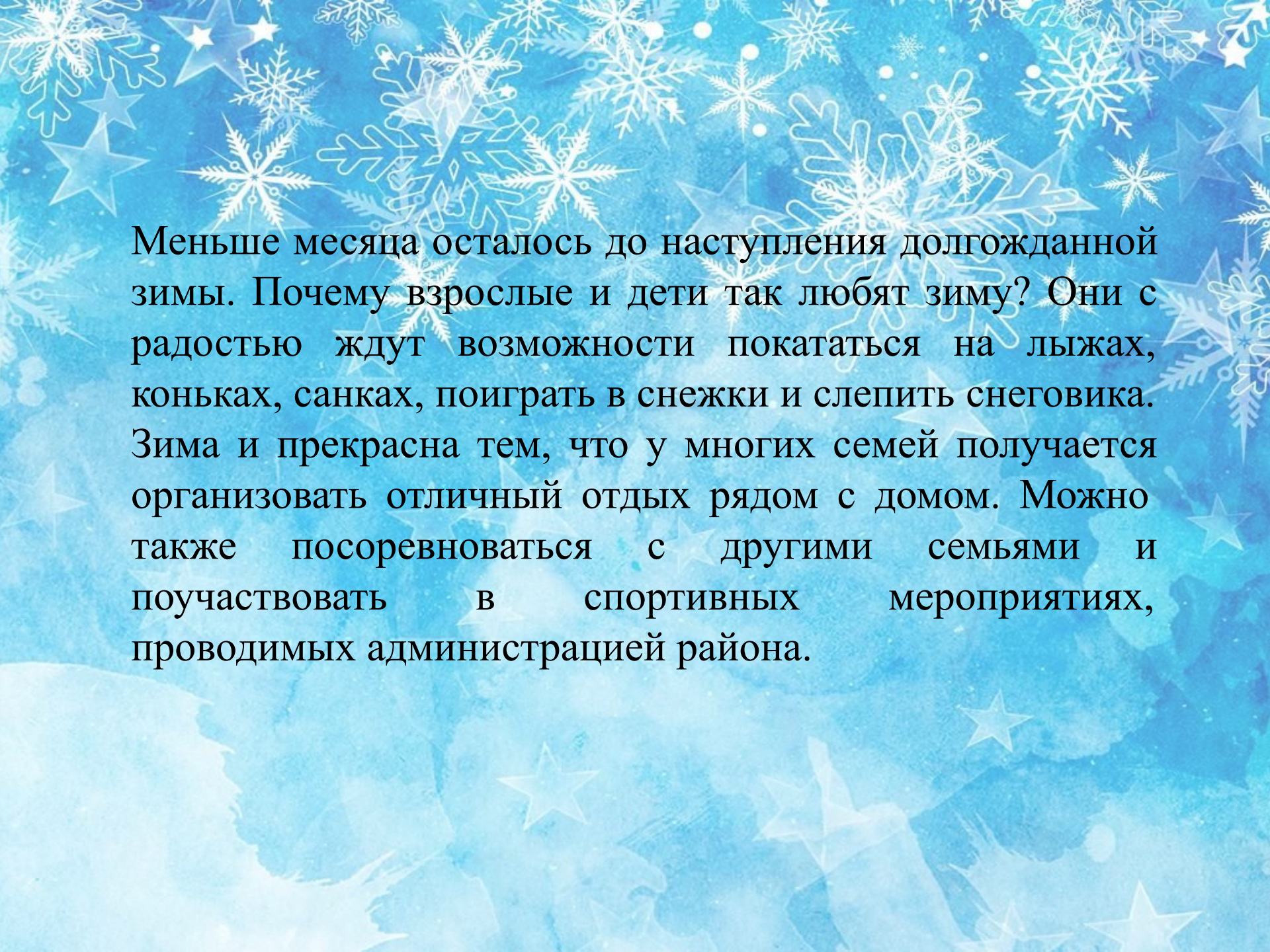


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 Кировского района Санкт-Петербурга**



**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.

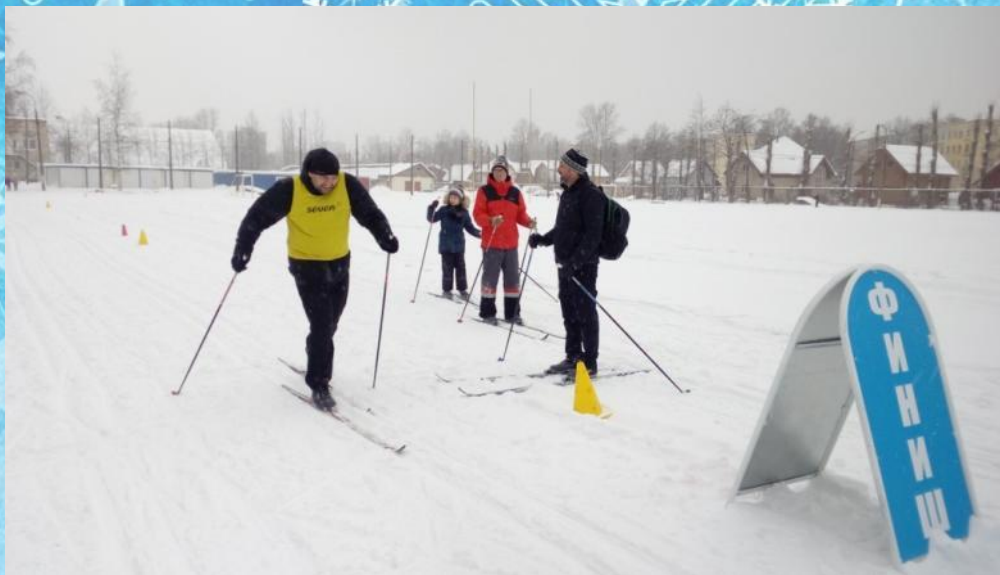


Семейная спартакиада проводится на основании Правил соревнований по видам спорта, действующих в Российской Федерации, по графику, утвержденному администрацией Кировского района.

	<b>Вид программы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Проводящая организация</b>
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»



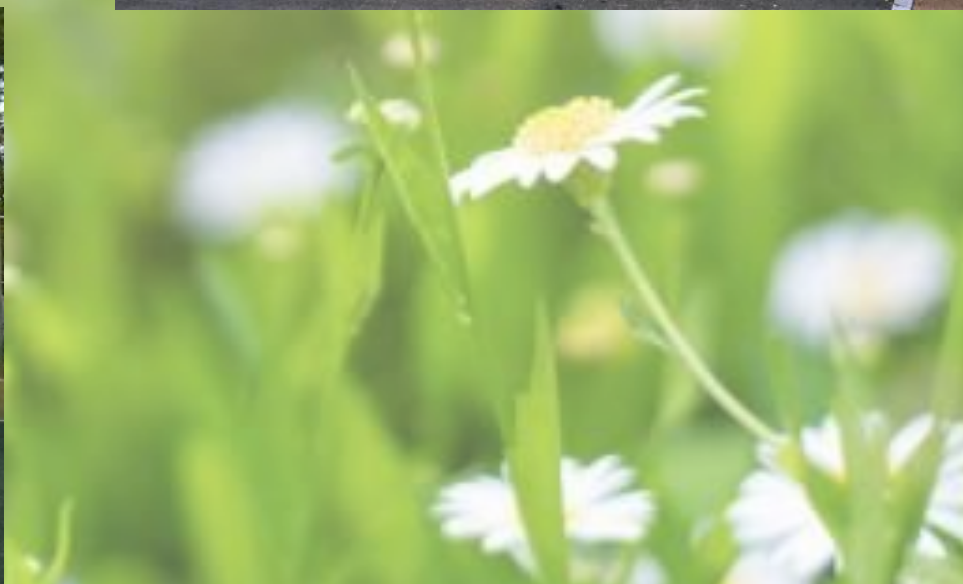


# Ориентирование





# 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](https://vk.com/nzsport)



[nz-sport.ru](https://nz-sport.ru)

## СПАРТАКИАДА КИРОВСКОГО РАЙОНА СРЕДИ СЕМЕЙНЫХ КОМАНД

# 2019



### ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ!



376-63-59



[smr@nz-sport.ru](mailto:smr@nz-sport.ru)

[https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg\\_kirovsk/news/](https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg_kirovsk/news/)