

Корпоративный
оздоровительный конкурс
«Делай как мы!»

Учредители проекта



Министерство здравоохранения
Оренбургской области

Министерство физической
культуры, спорта и туризма
Оренбургской области



Оренбургский областной
центр медицинской
профилактики



Торгово-промышленная
палата Оренбургской области



Оренбургский государственный
медицинский университет



Оренбургский союз
промышленников и
предпринимателей

Цель проекта

- Пропаганда здорового образа жизни
- Позиционирование опыта физкультурно-оздоровительной работы в организациях и учреждениях Оренбургской области



Этапы проведения конкурса



1 этап. Подготовительный

Подача заявок для участия в конкурсе до **15.08.2019**

Предоставление методических рекомендаций

Размещение информационных материалов в СМИ

2 этап. Отборочный

Мини-турниры в группах
(всего 8 групп)
сентябрь-октябрь

3 этап. Финальный

$\frac{1}{4}$ финала
(4 игры)
ноябрь

$\frac{1}{2}$ финала
(2 игры)
ноябрь

Финал и церемония
награждения
декабрь

Номинации конкурса «Делай как мы»



- Лучшая команда проекта
- Лучший участник проекта (2 приза)
- Специальные поощрительные призы и дипломы

Призы и награды

- Денежный приз
- Спортивный инвентарь
- Абонемент в фитнес-клубы и оздоровительные учреждения



Место проведения

Спортивно-оздоровительный
центр ОрГМУ «Гиппократ»

Каждую вторую и четвертую
субботу месяца в 12:00



Судейская коллегия



- Формируется из числа специалистов в сфере оздоровительной работы, медицинских работников, известных спортсменов и тренеров, деятелей культуры и искусства, представителей общественных организаций, журналистского сообщества
- Количество членов судейской коллегии: 3-5 чел.

Обеспечение безопасности



- Дежурство бригады скорой помощи
- Дежурство на площадке специалистов Оренбургского областного лечебно-физкультурного диспансера

Участники проекта



Сборные команды предприятий и организаций в составе:

- семейный коллектив из 4 человек, (мама, папа и двое детей от 7 до 12 лет)
- детская группа в составе 5 человек в возрасте 10-12 лет
- 12 взрослых участников (10 основных, 2 запасных игрока)
- 2 наставника

Все участники конкурса представляют в оргкомитет справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к участию в спортивных соревнованиях

Финансирование проекта



- Организационный взнос
- Средства Оренбургского областного центра медицинской профилактики
- Спонсорские средства

Расходование средств



- Аренда и приобретение спортивного инвентаря
- Аренда звукового оборудования
- Оформление спортивной площадки
- Приобретение поощрительных призов
- Информационное сопровождение проекта
- Оплата работы ведущего, помощников судей в поле, технического персонала

ЗАЯВКА

на участие в Проекте «Делай как мы»

Сведения о коллективе:	
1.Название учреждения	
2.Состав участников команды: ФИО; возраст; должность	
3.Контакты администратора команды: Ф.И.О.; телефон, E-mail	
4. Дата и номер платежного поручения об оплате орг.взноса	

С условиями Проекта ознакомлены и согласны. Не возражаем против размещения видеопрограммы с участием команды на безвозмездной основе в сети Интернет, использования видеоматериалов в телепередачах и анонсовых роликах, фотоматериалах на наружных рекламных носителях на территории Российской Федерации, а также в публикациях в печатных средствах массовой информации.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ «О персональных данных» даем согласие организаторам Проекта в течение 5 лет использовать вышеперечисленные персональные данные для составления списков участников Проекта «Делай как мы. Утренняя зарядка», опубликования списков на сайте, создания и отправки наградных документов Проекта, использования в печатных презентационных/методических материалах Проекта, предоставления в государственные органы власти, для расчета статистики участия в Проекте, организации участия в выставках и социальных рекламных кампаниях.

Подписи
всех участников команды

Дата подачи заявки « »

2019 г.

Подача заявки на конкурс



Заявки передаются в оргкомитет до 15.08.2019 по адресу:

г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а

gob42@mail.orb.ru

«Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Справки по телефону: 8 (3532) 33-62-10

Информационное сопровождение проекта



- **Телепрограмма «Здоровье для всех»**

эфир Россия 24, воскресенье 16:00

- **ria56.ru**

текстовая и фотоинформация

- **центр-профилактики.рф**

текстовая, фото- и видеоинформация

- **Социальные сети**

текстовая, фото- и видеоинформация

Конкурсная программа



Базовые конкурсы:

1. Семейная эстафета
2. ГТО
3. Точно в цель
4. Все вместе
5. Командный футбол

Дополнительные конкурсы:

1. Головоломка
2. Перекати-поле
3. Тенишка
4. Подокна
5. Командные лыжи

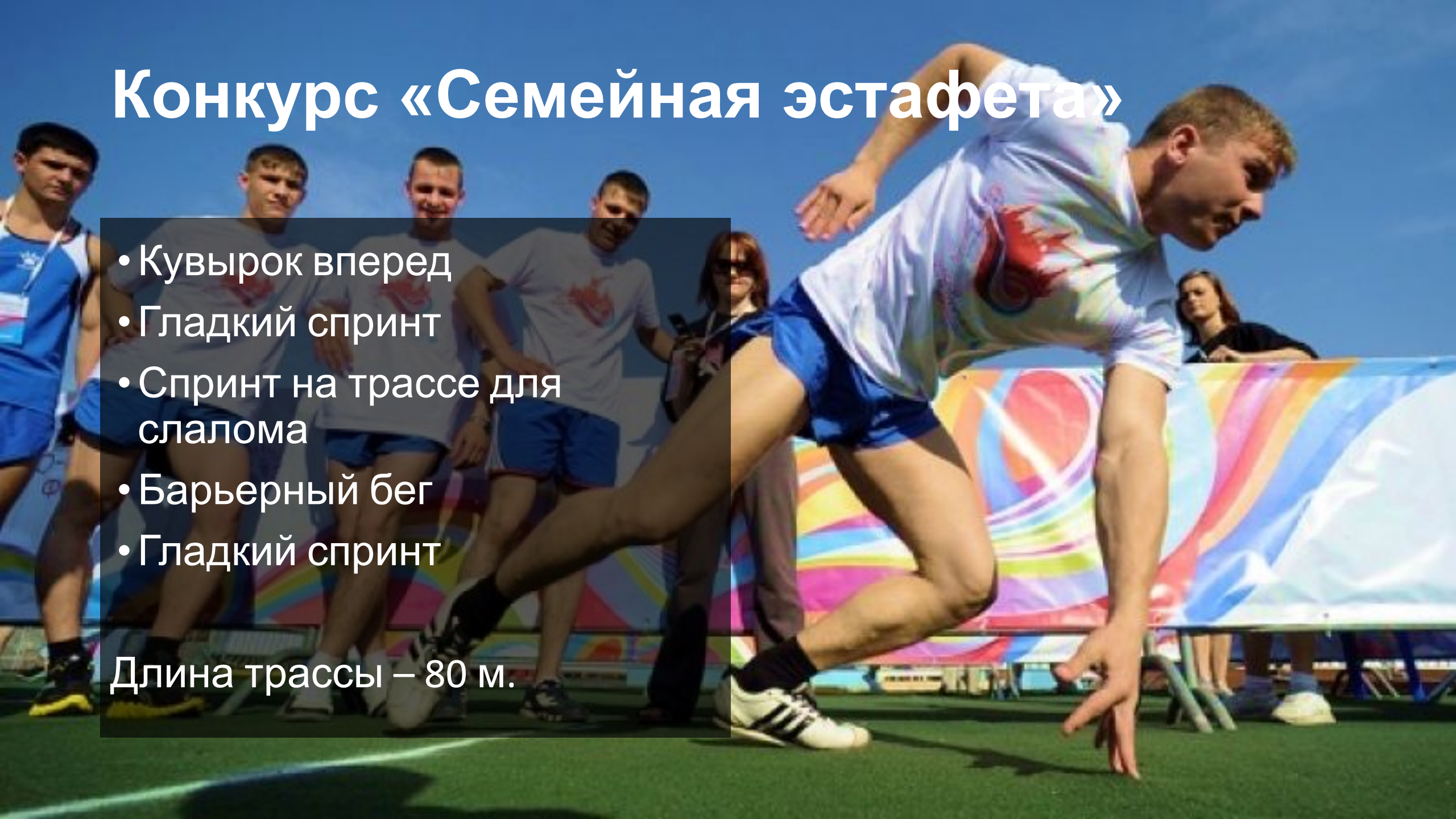
Детские конкурсы:

1. Догони!
2. Веселый хоккей
3. Покори вершину!

Конкурс «Семейная эстафета»

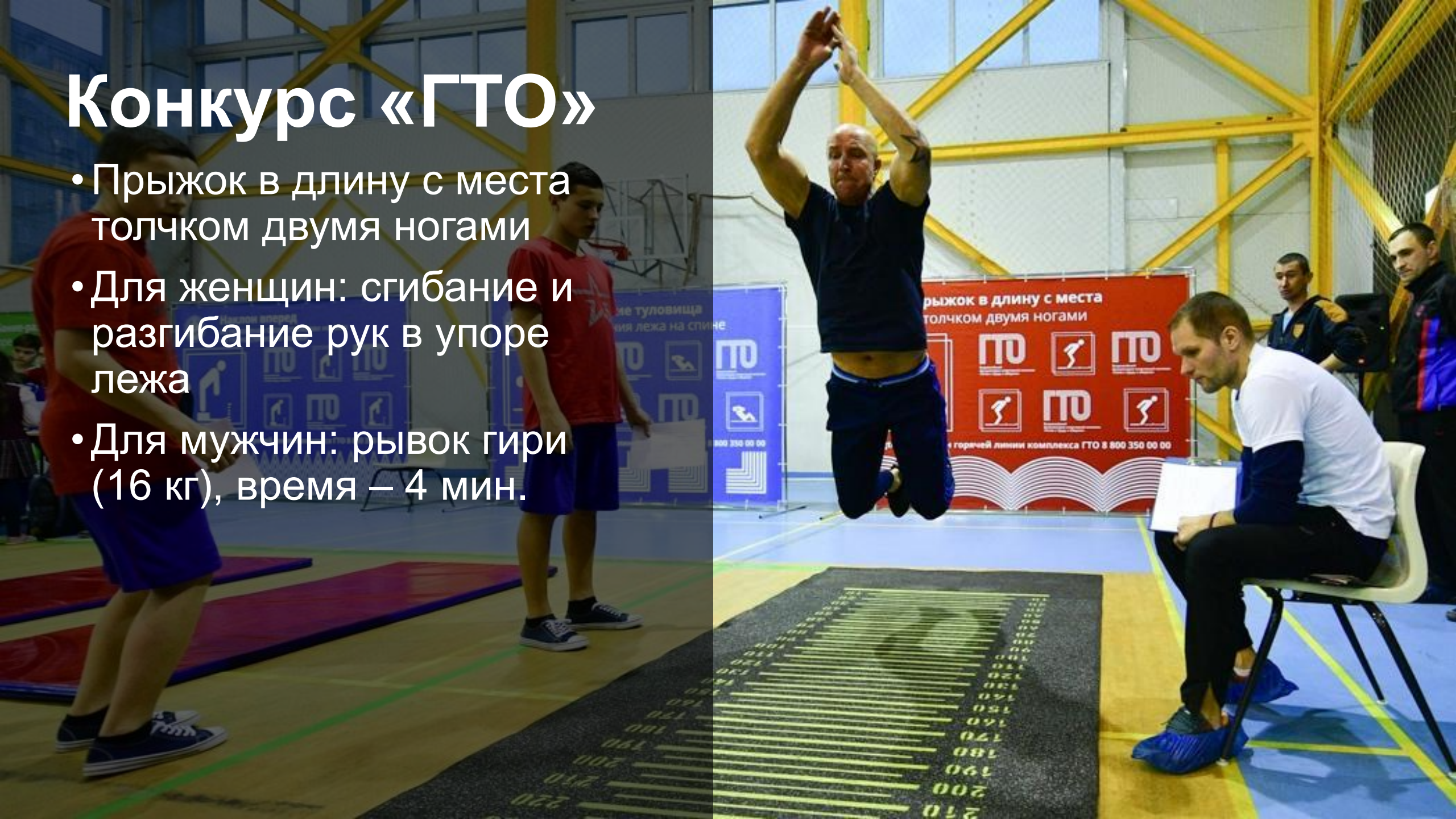
- Кувырок вперед
- Гладкий спринт
- Спринт на трассе для слалома
- Барьерный бег
- Гладкий спринт

Длина трассы – 80 м.



Конкурс «ГТО»

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Для женщин: сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Для мужчин: рывок гири (16 кг), время – 4 мин.



Конкурс «Точно в цель»



Бросок каждого участника команды
ручным мячом в отверстие
надувного батута

Конкурс «Все вместе»



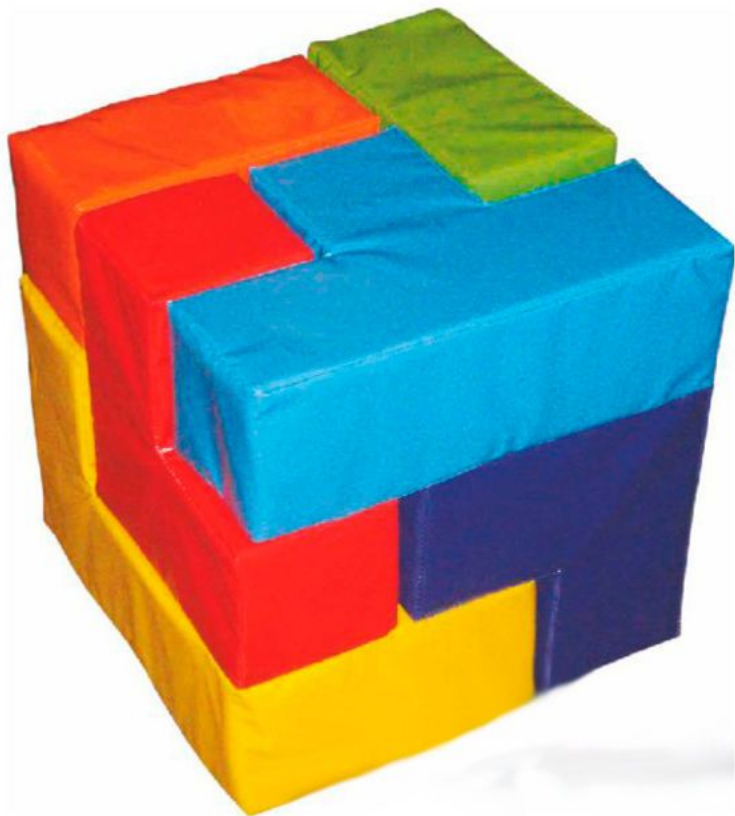
Конкурс проводится с помощью специального инвентаря «Гусеница». Две группы по 5 человек проходят дистанцию до фишки и обратно

Конкурс «Командный футбол»



Проводится с помощью
специального инвентаря
«Надувные кеды» и «Большой
мяч»

Конкурс «Головоломка»



Команда собирает куб из объемных деталей

Семейная эстафета «Перекасти-поле»



Проводится с помощью специального инвентаря «Труба». Участники команд перекачивают «Трубу» до фишки и возвращаются на стартовую черту, передавая эстафету следующим участникам

Конкурс «Тянучка»



С помощью специального инвентаря «Тянучка» пять участников из каждой команды стараются перетянуть соперника за черту

Конкурс «Лодочка»



Проводится с помощью специального инвентаря «Лодочка». Участники команды по три человека надевают на себя «Лодочку» и стремятся опередить соперника. Проводится три забега.

Конкурс «Командные лыжи»



Проводится с помощью специального инвентаря «Надувные лыжи». Участники команд в количестве пяти человек надевают лыжи и бегут к финишу

Детский конкурс «Догони!»



Проводится с помощью специального инвентаря «Гимнастический шар». Участники команд (дети) в количестве пяти человек по очереди проходят дистанцию сидя на гимнастическом мяче.

Детский конкурс «Веселый хоккей»



Проводится с помощью специального инвентаря «Надувные мячи» и хоккейные клюшки. Участники команд (дети) по очереди обводят мяч вокруг фишки при помощи хоккейной клюшки

Детский конкурс «Покори вершину»



Проводится с помощью специального инвентаря «Надувная гора». Участники команд (дети) по очереди проходят трассу надувной горки

