



**МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СОЛНЕЧНОГОРСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ**

141500, Московская обл., г. Солнечногорск
ул. Баранова, д.21/24

тел/факс:(495)994-16-68, (495)994-02-67
e-mail: sol5057@mosreg.ru

03.03.2021

20.66Исх-513/

Министру социального развития
Московской области
И.К. Фаевской

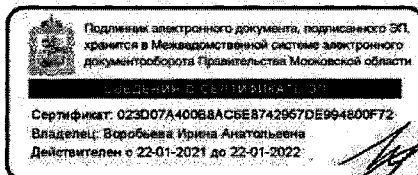
Уважаемая Ирина Клавдиевна!

В рамках реализации проекта «Активное долголетие в Подмосковье» в целях популяризации здорового образа жизни среди граждан старшего поколения и привлечения их к регулярным занятиям физической культурой Солнечногорское управление социальной защиты населения совместно с Государственным бюджетным учреждением социального обслуживания Московской области «Солнечногорский центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» предлагает в период с 09 марта по 02 апреля 2021 года провести межмуниципальный спортивный онлайн-конкурс на лучшую утреннюю зарядку «Физкультпривет!».

Прошу Вас оказать содействие в информировании территориальных структурных подразделений Министерства социального развития Московской области и подведомственных учреждений для участия в Конкурсе.

Приложение: Положение о проведении межмуниципального спортивного онлайн – конкурса на лучшую утреннюю зарядку «Физкультпривет!» среди граждан старшего поколения, участников проекта Губернатора Московской области «Активное долголетие» на 4 листах.

Начальник управления
Солнечногорского управления
социальной защиты населения



И.А. Воробьева

Исп.: Комягина Наталья Сергеевна
Тел. 8-4962-64-98-75

СОГЛАСОВАНО

Начальник Солнечногорского
управления социальной защиты
населения



И.А. Воробьева

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного
учреждения социального обслуживания
Московской области «Солнечногорский
центр социального обслуживания граждан
пожилого возраста и инвалидов»



С.И. Молчанова

2021 г.

Положение

о проведении межмуниципального спортивного онлайн – конкурса

на лучшую утреннюю зарядку «Физкультпривет!»

среди граждан старшего поколения, участников

проекта Губернатора Московской области

«Активное долголетие»

1. Общие положения

Всем нам известно тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда сложно бывает начать новый день, отойти ото сна... Как набраться бодрости на весь день? - Есть выход – утренняя физическая зарядка! Зарядка - пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм, улучшает кровоснабжение, обладает закаляющим действием, повышает настроение.

1.1. Настоящее положение регламентирует порядок организации и проведения межмуниципального онлайн конкурса на лучшую утреннюю зарядку среди граждан «серебряного возраста».

1.2. Организаторы конкурса – Солнечногорское управление социальной защиты населения Министерства социального развития Московской области и Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Солнечногорский центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» (далее – ГБУСО МО «Солнечногорский ЦСО»).

1.3. Оргкомитетом конкурса является ГБУСО МО «Солнечногорский ЦСО».

1.4. Настоящее положение представляется для ознакомления всем заинтересованным лицам, претендующим на участие в конкурсе.

1.5. Положение публикуется в открытом доступе на официальных сайтах и социальных сетях организаторов.

2. Цели и задачи конкурса

Цель: сохранение и укрепление здоровья граждан старшего возраста.

Задачи:

- Популяризация физической культуры, среди граждан старшего поколения;
- Обучение доступным физкультурным упражнениям, благотворно воздействующим на организм;
- Развитие чувства ритма, моторико-двигательной и логической памяти;
- Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению;
- Массовое привлечение к регулярному проведению зарядки.

3. Условия проведения конкурса

3.1. Конкурс проводится в 2 этапа.

I этап отборочный проходит в учреждениях. К участию в I этапе приглашаются женщины в возрасте 55+, и мужчины 60+, посещающие занятия по программе «Активное долголетие». Комплекс упражнений придумывается участниками самостоятельно. Регламент выполнения программы не более 5 минут. Количество участников не более 6 человек.

Запрещается использовать в программе акробатические и травмоопасные элементы.

3.2. II этап конкурса проводится в режиме онлайн в формате отбора видеороликов организатором. Учреждения подают заявку на участие и выставляют видеоролик. Количество видеороликов от учреждения – 1.

3.3. Заявка на участие в конкурсе (Приложение 1) отправляется на электронную почту ГБУСО МО «Солнечногорский ЦСО» gbuso.solngorcso@mosreg.ru.

3.4. Видеоролик размещается в аккаунте Инстаграм учреждения – участника с хештегом #цсофизкультпривет.

3.5. Конкурсные работы оцениваются по следующим критериям:

- Комплекс упражнений на различные группы мышц, их эффективность;
- Четкое, синхронное выполнение движений;
- Творческий и креативный подход к исполнению физических упражнений.

3.6. Требования к внешнему виду:

Участники видеоролика должны быть в одежде с логотипом «Активное долголетие».

Участники должны быть одеты в удобную одежду и обувь, не создающую затруднений при выполнении упражнений.

3.7. Подведение итогов:

Пять самых интересно представленных видеороликов будут размещены в Инстаграм ГБУСО МО «Солнечногорский ЦСО» ([instagram.com/cso2005](https://www.instagram.com/cso2005)), рекомендованы в работе учреждений социального обслуживания Московской области.

Всем учреждениям – участникам конкурса будут вручены памятные дипломы.

4. Сроки и Порядок проведения конкурса

Конкурс проводится в период с 09 марта по 02 апреля 2021 года:

I этап с 09.03.2021 г. по 19.03.2021 – проводится в учреждениях;

С 22.03.2021 по 24.03.2021 – прием заявок для участия во II этапе;

II этап 25.03.2021 – 31.03.2021 г. – прием конкурсных работ;

01-02.04.2021 – оценка конкурсных работ членами жюри, объявление результатов конкурса, награждение участников.

Телефон для связи:

8(4962)64-98-75 - Заместитель директора Комягина Наталья Сергеевна

ЗАЯВКА

на участие в межмуниципальном спортивном онлайн – конкурсе
на лучшую утреннюю зарядку «Физкультпривет!»

1. Наименование учреждения.
2. Контактные данные организации, представляющей участников конкурса: ФИО представителя организации, телефон, E-mail.
3. ФИО участвующих в видеоролике (полностью), возраст.
4. Ссылка на аккаунт учреждения в Инстаграм.
5. Дата подачи заявки.