

PATVIRTINTA
Šiaulių sanatorinės mokyklos direktoriaus
2018 m. rugsėjo 26 d.
įsakymu Nr. IV-157

ŠIAULIŲ SANATORINĖ MOKYKLA

KONKURSAS „taisyklingos laikysenos savaitė“ skirta tarptautinei stuburo dienai paminėti

NUOSTATAI

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Taisyklingos laikysenos savaitės konkurso nuostatai reglamentuoja konkurso tikslą, uždavinius, dalyvius ir organizavimo tvarką.
2. Konkurso organizatoriai: Šiaulių sanatorinė mokykla.
3. Konkurso partneriai: Šiaulių sanatorinis lopšelis-darželis „Pušelė“, Šiaulių lopšelis – darželis „Pasaka“, Šiaulių lopšelis-darželis „Trys nykštukai“, Šiaulių valstybinė kolegija, Šiaulių universitetas ir kitos mokymo įstaigos, norinčios dalyvauti konkurse.
4. Konkurso tikslas - skatinti fizinį aktyvumą, puoselėti bei stiprinti sveikatą, skatinti pažinti savo kūną ir formuoti taisyklingos laikysenos įgūdžius.
5. Konkurso uždaviniai:
 - 5.1. organizuoti konkursą miesto lygmeniu;
 - 5.2. skatinti konkurse dalyvaujančiųjų bendradarbiavimą plėtojant sveikos gyvensenos kompetencijas;
 - 5.3. skleisti sveikos gyvensenos principus darželiuose, mokykloje, kolegijoje, universitete;
 - 5.4. sukurti taisyklingos laikysenos ugdymo užduočių banką;
 - 5.5. nustatyti konkurso laimėtojus.

II. KONKURSO ORGANIZAVIMAS

6. Konkurse gali dalyvauti vaikai nuo 3 metų, mokiniai ir studentai.
Dalyviai skiriami į dvi amžiaus grupes:
I grupė – darželių auklėtiniai ir mokiniai iki 5 klasės,
II grupė – 6 – 10 (12) klasių mokiniai ir studentai.
Konkursas vyks individualioje įskaitoje.
7. Visiems konkurso dalyviams skiriamos tos pačios užduotys, kurias pateikia organizatoriai.
8. Konkursas vyksta etapais:
 - 8.1. **I etapas - nuotolinis** vyksta nuo 2018 m. spalio 8 d. iki spalio 10 d. Šiaulių sanatorinėje mokykloje, Šiaulių valstybinėje kolegijoje, Šiaulių sanatoriniame lopšelyje-darželyje „Pušelė“, Šiaulių lopšelyje – darželyje „Pasaka“, Šiaulių lopšelyje-darželyje „Trys nykštukai“ ir kitose mokymo įstaigose, kurios nusprendė dalyvauti konkurse.

Konkurse vertinamas dalyvių fizinis pajėgumas atliekant testus (Žr. III skyrius). Kiekviena įstaiga išrenka tris taisyklingos laikysenos konkurso nugalėtojus.

8.2. **II etapas.** Konkurso dalyviai siunčia taisyklingos laikysenos konkurso nugalėtojų duomenis (vardą, pavardę, amžių) iki spalio mėn. 12 d. 13 val. adresu rastine@sanatorinemokykla.lt

8.3. **III etapas – finalinis** (sveikatingumo dienos renginys, apdovanojimai) vyks prie Talkšos ežero (prie lapės) spalio mėn. 16 d. 10 val.

Kviečiami atvykti po tris dalyvius iš kiekvienos mokymo įstaigos, pasiekusius geriausius rezultatus bei grupės, klasės ar kurso draugus ir dalyvauti baigiamajame renginyje orientacinio sporto varžybose – mankštoje.

III. KONKURSO UŽDUOTYS IR VERTINIMAS

9. Individualus testavimas:

9.1. **TESTAS PUSIAUSVYRAI** – eiti apverstu gimnastikos suoliuku su knyga ar skridinėliu ant galvos, rankos plačiai į šalis. Pereiti visą suoliuką nenukritus ir nepametus knygos ar skridinėlio.

9.2. **SĖDĖTI ANT DIDŽIOJO GIMNASTIKOS KAMUOLIO – (ne ilgiau kaip iki 5 min.)** kojos pakeltos nuo grindų, laikyti pusiausvyrą atsisėdus ant kamuolio nepriliečiant grindų pėdomis. (Pradedam testą sėdint ant kamuolio rankomis plačiai į šalis(paskui galima jas nuleisti) ir nesiremiant pėdomis į grindis). Užrašomas laikas, kurį testuojamasis išsėdėjo ant kamuolio.

9.3. **PASILENKIMAS Į PRIEKĮ** – atsistoti ant lygaus paviršiaus, abi kojų pėdos suglaustos. Palengva lenktis žemyn, rankų pirštais siekti grindis. Kojos tiesios, nelenkti per kelius. Jeigu pirštų galiukais nesiekiame grindų, atstumą nuo pirštų ir grindų matuojame su liniuote. Pvz.: jei testuojamajam iki grindų nuo pirštų galiukų, pasilenkus, trūksta 11 cm., užrašome -11 cm.

9.4. **STOVĖTI ANT KIMŠTINIO KAMUOLIO (2 min.) UŽSIMERKUS** – atsistoti ant kimštinio kamuolio, rankos plačiai į šalis, užsimerkti. Užrašomas laikas, kurį testuojamajam pavyko išstovėti ant kimštinio kamuolio nenukritus.

9.5. **PRISĖDIMAS SU SKRIDINĖLIU (KNYGA) ANT GALVOS** – prisėdimas atliekamas iš stovėsenos pėdos pečių plotyje, rankos plačiai į šalis. Prisėsti žemyn, keliai neturi išeiti į priekį už didžiojo pėdos piršto, pėda pilnai ant grindų, kulnai nekyla aukštyn, dubuo atgal (panašiai, kaip sėdant ant kėdės). Prisėsti iki vidurio ir pakilti aukštyn. Atlikti 5 prisėdimus nenumetant knygos, skridinėlio nuo galvos. Jei nukrito skridinėlis ar knyga, užrašyti prisėdimų skaičių, kurį pavyko atlikti teisingai.

10. **Testai vertinami vienu tašku.**

10.1. taškas skiriamas tik už teisingai ir iki galo atliktą testą (gimnastikos suoliuką pereiti iki galo);

10.2. taškas skiriamas tik išsėdėjus 5 min. ant kamuolio;

10.3. vienu tašku įvertinamas ir pilnas pasilenkimas iki žemės;

10.4. taškas skiriamas už išstovėjimą 2 min. ant kimštinio kamuolio;

10.5. teisingai atlikus 5 prisėdimus ir nenukritus skridinėliui nuo galvos skiriamas taškas.

11. Surinkus vienodą taškų sumą, aukštesnę vietą užima jaunesnis dalyvis.

IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

12. Kiekvienam konkurso nugalėtojui įteikiamas padėkos raštas ir atminimo dovanėlė.

13. Kilus klausimams kreiptis į plaukimo mokytoją Astą Veikutienę el. paštu asta.veikutiene@sanatorinemokykla.lt