****APSTIPRINU

Bērnu un jauniešu centrs „Laimīte”

direktore A. Sarma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2016. gada \_\_\_\_\_\_\_\_. aprīlis

**Rīgas atklātie ģimeņu sporta svētki**

**„Mammu, gribu sportot!”**

**NOLIKUMS**

**I. Mērķis un uzdevumi**

1. Veicināt ģimenes sportošanas paradumus.
2. Sekmēt bērnu un vecāku fizisko aktivitāšu īstenošanu kopā – tādējādi uzlabojot savstarpējās attiecības ģimenē.
3. Pilnveidot kustību pamatprasmes bērniem– rāpošanu, skriešanu, soļošanu, lēkšanu, mešanu, tveršanu, ripināšanu.
4. Attīstīt fiziskās īpašības dažādos uzdevumos.
5. Sekmēt un piedāvāt rekreācijas iespējas visai ģimenei kopā.

**II. Organizatori**

1. Bērnu un jauniešu centrs „Laimīte” (turpmāk – BJC „Laimīte”) Reģionālais sporta centrs „Sarkandaugava” (turpmāk – RSC), Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija (turpmāk – LSPA) ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta Sporta un jaunatnes pārvaldes finansiālu atbalstu.

**III. Laiks un vieta**

1. 2016. gada 18. maijā plkst. 17.00, BJC „Laimīte” Reģionālajā sporta centrā “Sarkandaugava” Sarkandaugavas ielā 24, Rīgā.

**IV. Dalībnieki**

1. Rīgas bērni vecumā no 2 līdz 12 gadiem kopā ar pieaugušajiem (vecāki, vecvecāki, brāļi, māsas, krustvecāki un aizbildņi) (turpmāk – Dalībnieki). Ģimenes locekļu skaits neierobežots.

**V. Pieteikšanās**

1. Dalībnieki piesakās ģimenes sporta svētku dienā (turpmāk – Svētki) norises vietā reģistratūrā no plkst.16.30. Katra ģimene piesakoties saņem dalībnieku kartiņu (viena kartiņa uz ģimeni), kurā fizisko aktivitāšu tiesnesis atzīmē ģimenes startu.

**VII. Norise**

1. Plkst. 17.00 Svētku atklāšana.
2. Plkst. 17.10 starts visām fiziskajām aktivitātēm:
   1. 10 sižetiskās šķēršļu joslas, kurās ir apvienotas 2–3 kustību pamatprasmes, papildu šķēršļu joslu saturs ir balstīts uz cilvēku sajūtām – redzi, dzirdi, tausti, ožu, vienlaicīgi sekmējot cilvēka daudzveidīgās spējas – kinestētisko, muzikālo, telpisko, lingvistisko, matemātisko, interpersonālo, intrapersonālo, dabaszinātņu;
   2. 10 vingrinājumi ir orientēti uz lekšanas, skriešanas, soļošanas, mešanas un tveršanas, ripināšanas un speršanas prasmju pilnveidošanu un fizisko īpašību: kustību koordināciju, kustību precizitāti, līdzsvaru, spēju orientēties telpā un laikā, spēju diferencēt muskuļu spēku, kustību biežuma attīstīšanu;
   3. 10 rotaļas – dod iespēju bērnam pilnveidot kustību pamatprasmes, mainot uzdevumu, vienlaicīgi sekmējot iztēli. Bērnam jāiztēlojas kāds pasaku vai dabas tēls, kā rezultātā bērnam ir interesanti un viņam vieglāk ir izpildīt uzdevumu. Rotaļās tiek integrēta arī skaitīšana, lasīšana, krāsu atpazīšana un satiksmes noteikumu atkārtošana un ietverta sadarbība – vecāki palīdz bērniem, uzmundrina, iedrošina, darbojas pēc kārtas, nomainot cits citu;
   4. stafetes, kur notiek sacensība, bet īpaši netiek akcentēti uzvarētāji, vienlaikus bērniem ir iespēja redzēt, kā to dara viņu vecāki, māsas vai brāļi, vai arī sacensties ar citu ģimeni. Tomēr stafetes galvenais mērķis nav noteikt uzvarētājus, bet gan ļaut bērniem izjust dažādas emocijas.
3. Ja ģimene ir apmeklējusi vismaz 10 stacijas, tad, dodoties uz reģistratūru, un, uzrādot aizpildītu dalībnieku kartiņu, tiek saņemtas saldumu balvas.

**VIII. Citi noteikumi**

1. Pieaugušais pirms Svētkiem tiek iepazīstināts ar drošības un kārtības noteikumiem.
2. Izglītības iestāde nodrošina Latvijas Republikas Ministru kabineta noteikumu Nr.1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasības.
3. Organizatori nodrošina Fizisko personu datu aizsardzības likuma prasības.
4. Svētkos dežūrē BJC „Laimīte” mediķis.

Spīķe

29267694

[ilzespike@inbox.lv](mailto:ilzespike@inbox.lv)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| SASKAŅOTS  Rīgas Interešu izglītības metodiskā centra  Sporta pedagogu metodiskās apvienības metodiķis M. Vensbergs  elektroniski akceptēja  2016. gada 11. aprīlī | SASKAŅOTS  Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta Sporta un jaunatnes pārvaldes priekšniece D. Vīksna \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Rīgā, 2016. gada \_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |