**Методические рекомендации по организации и проведению
Всероссийской акции «Семейная зарядка Первых»,**

**посвященной Дню здорового образа жизни**

День здорового образа жизни отмечается в России 15 февраля. Праздник направлен на пропаганду здорового образа жизни, привлечение внимания к профилактике заболеваний и вредных привычек.

**Цель:** формирование мотивации участников Движения Первых
к здоровому образу жизни и устойчивому интересу к физической культуре
и спорту, развитие и укрепление спортивных традиций в семье, как основы воспитания здорового и социально активного подрастающего поколения.

**Задачи:** формирование навыков ведения здорового образа жизни участников Движения Первых; создание условий для организации совместной деятельности членов семей участников Движения Первых; повышение роли семьи в популяризации здорового образа жизни.

**Целевая аудитория:** участники первичных отделений Движения Первых, коллективные участники Движения Первых, представители родительского сообщества, а также партнерские организации в сфере государственной молодежной политики, культуры, образования.

**Формат:** дистанционный.

**Сроки проведения**: 10–15 февраля 2024 года.

**Описание:** Всероссийская акция «Семейная зарядка Первых» проводится совместно с участниками первичных отделений, молодежных
и детских общественных объединений, коллективных участников Движения Первых, представителями родительского и педагогического сообществ
в субъектах Российской Федерации.

В рамках акции участники Движения Первых совместно с членами семьи проводят зарядку или спортивную тренировку и записывают видеоролики продолжительностью не более 1 минуты.

Участники Движения Первых записывают рассказы о роли здорового образа жизни, семейных спортивных традициях, о важности правильного питания, гигиене, эмоциональном и физическом здоровье внутри своей семьи.

Видеоролики и рассказы участники Движения Первых публикуют
в день проведения Всероссийской акции «Семейная зарядка Первых»
в социальных сетях на личных страницах и цифровых сообществах первичных отделений, коллективных участников Движения Первых, а также молодежных и детских общественных объединений с официальными хештегами: #ЗарядкаПервых, #МиллионДобрыхДел #Первые34.

**Механика проведения:**

Всероссийская акция «Семейная зарядка Первых» проводится в двух форматах:

* видеоролики семейной зарядки или спортивной тренировки
(далее – формат № 1);
* рассказы о роли здорового образа жизни и семейных спортивных традициях (далее – формат № 2).

**В рамках формата № 1** участники-обучающиеся совместно
 с родителями согласуют время, площадку проведения семейной зарядки или спортивной тренировки, подбирают физические упражнения, посильные для каждого члена семьи.

Участники подготавливают место (площадку) для проведения зарядки
(комнату или площадку на открытом воздухе). Необходимо убедиться,
что место не имеет острых предметов, которые могут причинить травмы участникам.

Рекомендуем использовать следующий план проведения зарядки
или спортивной тренировки:

* вводная часть – разминка, продолжительностью от 3 до 5 минут, включающая физические упражнения, направленные на разогрев
и подготовку тела к основной части зарядки (тренировки): марш
на месте, повороты головы, наклоны в стороны, повороты туловища, вращения плечами, вращения запястьями, круговые движения стоп и другие упражнения;
* основная часть зарядки (тренировки), продолжительностью
от 7 до 10 минут, направлена на развитие выносливости, силы и гибкости :
приседания, отжимания, подтягивания, выпады ногами, «велосипед»
на спине, прыжки через скакалку, упражнения на гибкость и другие упражнения;
* заключительная часть зарядки (тренировки) продолжительностью
от 2 до 4 минут, направлена на восстановление дыхания, снятие напряжения мышц. Рекомендуется завершить зарядку (тренировку) ходьбой, при этом потянуться, поднять руки вверх и глубоко вдохнуть, а потом медленно выдохнуть и опустить руки вниз.

При выполнении зарядки (тренировки) важно следить за правильным выполнением упражнений, состоянием здоровья и самочувствием участников акции.

Проведение семейной зарядки (тренировки) участники акции снимают на видео и монтируют видеоролик продолжительностью не более 1 минуты.

**В рамках формата № 2** участники-обучающиеся Движения Первых заранее продумывают и обсуждают с членами семьи традиции, правила, нормы, принятые в семье и связанные с ведением здорового образа жизни.
Рекомендуем использовать следующий алгоритм:

* определить семейные традиции, правила, нормы, способствующие ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья, эмоциональному
и физическому развитию членов семьи;
* перечислить и описать в своем рассказе семейные традиции, правила, нормы по ведению здорового образа жизни;
* рассказать о своем отношении к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. В своих рассуждениях ответить
на вопрос: «Почему важно быть здоровым и сильным?»

Видеоролики и рассказы участники Движения Первых публикуют
в день проведения Всероссийской акции «Семейная зарядка Первых»
в социальных сетях на личных страницах и цифровых сообществах первичных отделений, коллективных участников Движения Первых, а также молодежных и детских общественных объединений с официальными хештегами: #ЗарядкаПервых, #МиллионДобрыхДел #Первые34 .

**Рекомендации к видеосъемке ролика участника
Всероссийской акции «Семейная зарядка Первых»:**

* формат: AVI, MOV, MPEG, МP4;
* минимальное разрешение видеоролика: 480x360 для 4:3, 480x272
для 16:9, не ниже 240 пикселей;
* ориентация: горизонтальная;
* отсутствие посторонних звуков во время видеосъемки.