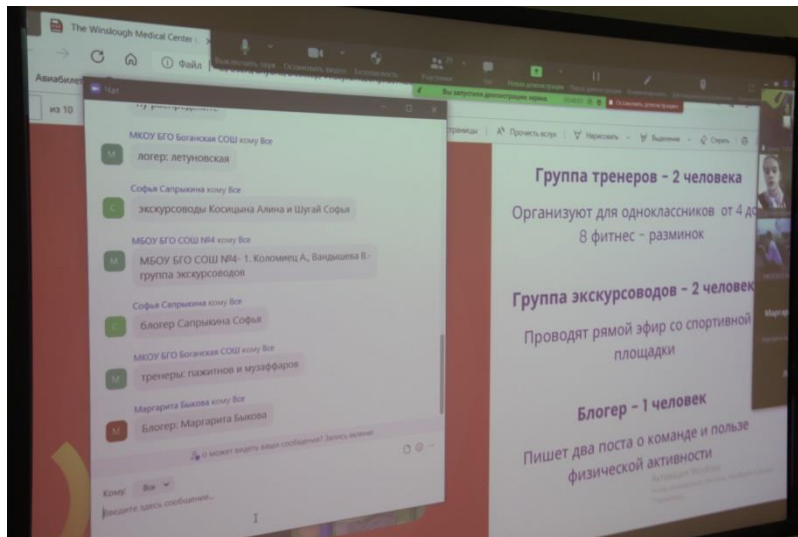
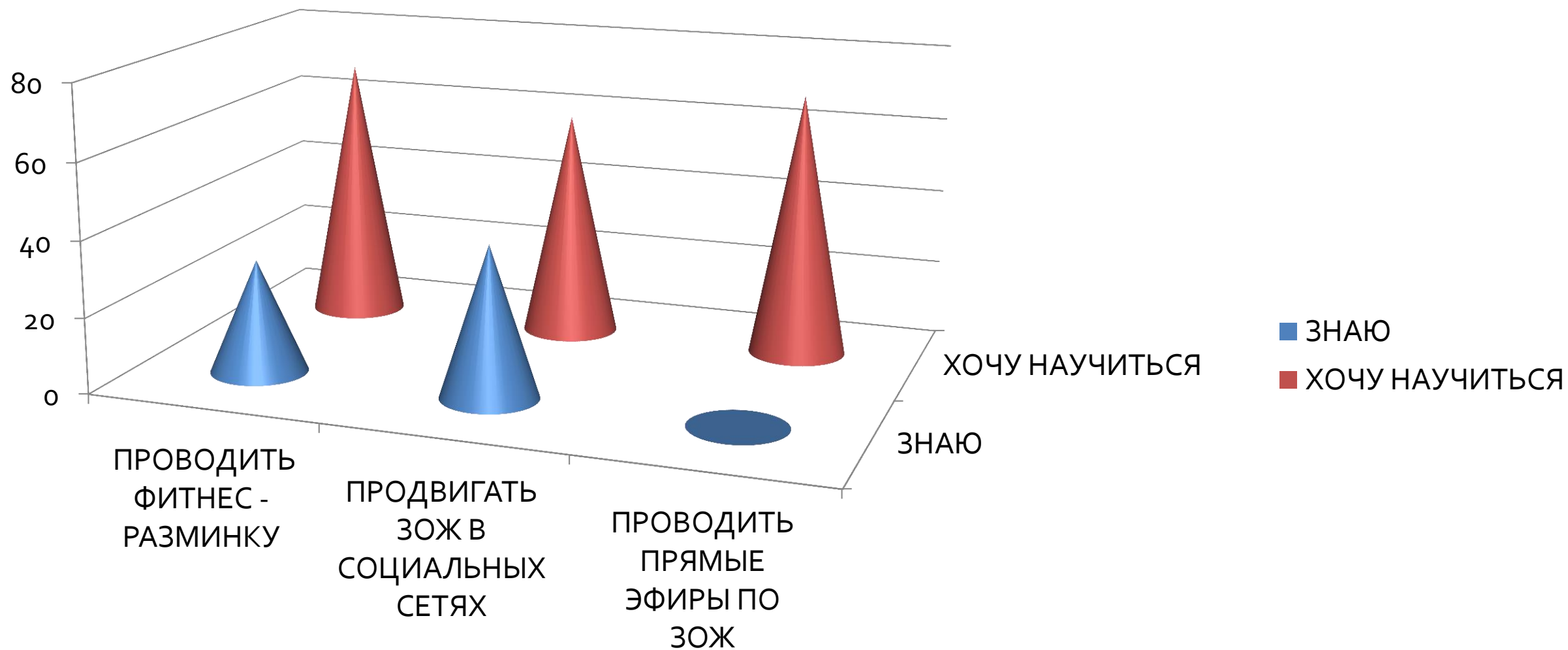


## ПРОЕКТ «ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!»



# ОПРОС «МОИ ЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗОЖ»



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Цель - пропаганда здорового образа жизни среди 500 школьников Борисоглебского городского округа посредством проведения онлайн – марафона в период с ноября 2021 года по февраль 2022 года

Задачи:

1. Организовать взаимодействие с партнёрами и провести PR - кампанию
2. Повысить уровень знаний добровольцев в области продвижения ЗОЖ
3. Повысить информированность школьников о важности активного образа жизни
4. Провести мероприятия по повышению двигательной активности
5. Разработать систему мотивации вовлечения школьников в активный образ жизни
6. Определить результативность проекта и наметить перспективы развития

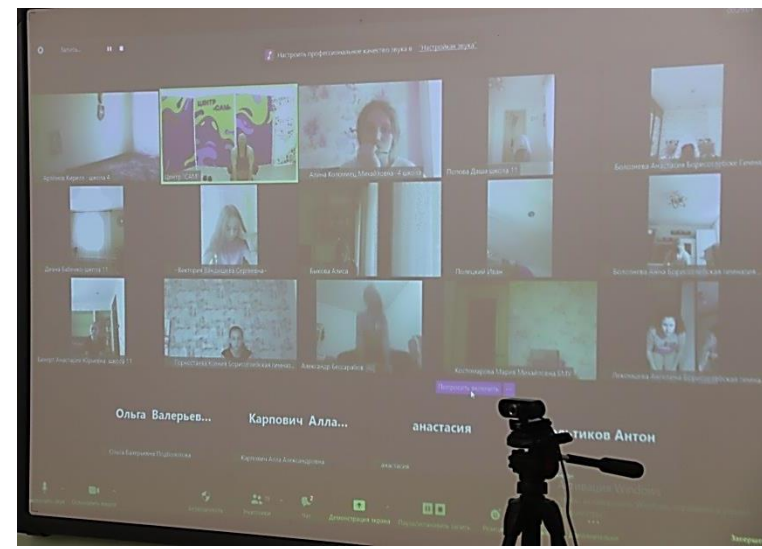


# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ КОМАНД ПРОЕКТА



физкультуры Макашевской школы; Маслова Светлана фитнес – инструктор Борисоглебской детско – юношеской спортивной школы; Алексеева Олеся студента Борисоглебского музыкального училища.

#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ



## ОНЛАЙН – ТРЕНИРОВКИ ОТ ТРЕНЕРОВ

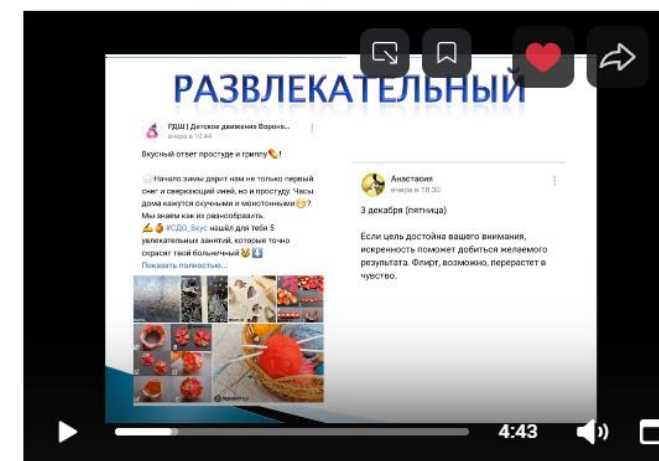
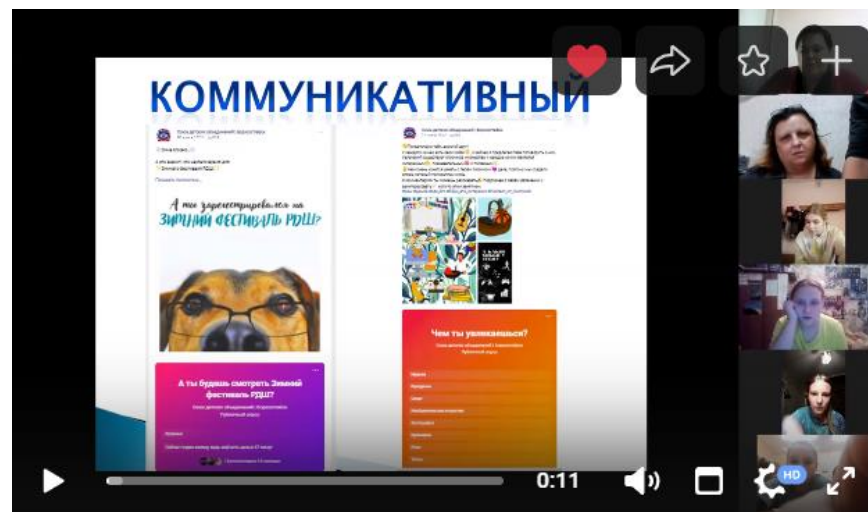




#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ



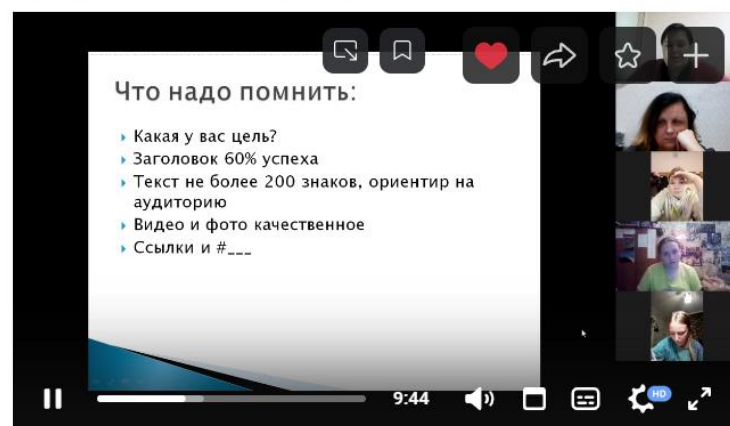
102 просмотра



# 102 просмотра

## ЗАНЯТИЯ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ЗОЖ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ОТ СПИКЕРОВ

#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ

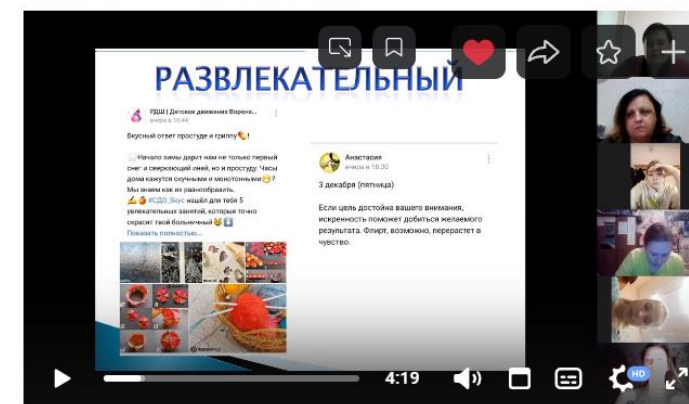


КАК ПИСАТЬ ПОСТЫ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

- Делитесь информацией (Share information) - icon: lowercase 'i' in a blue circle
- Прикрепляйте к постам качественные изображения и видео (Attach quality images and videos to posts) - icon: landscape photo in a blue circle
- Делитесь ссылками на ваш сайт (Share links to your website) - icon: two interlocking blue circles
- Ориентируйтесь на мобильные устройства (Target mobile devices) - icon: blue smartphone
- Взаимодействуйте с пользователями (Interact with users) - icon: two people in blue circles with speech bubbles
- Размещайте посты регулярно (Post regularly) - icon: blue calendar
- Будьте позитивны (Be positive) - icon: blue smiley face

Соотношение контента  
40% — вовлекающий; 30% — пользовательский; 25% — обучающий; 5% — рекламный

#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ



Видео от Двигайся с нами!


ВКонтакте

Поиск

499

Музыка

Фотографии



Двигайся с нами!

21 дек 2021

Мастер - класс "Механизм проведения онлайн - экскурсии"

Ведущая: Недорезова Ольга Ивановна - методист краеведческого направления; руководитель этнографического музея-мастерской "Истоки"

Экскурсии по содержанию

По содержанию экскурсии делятся на обзорные и тематические.

Тематические, в свою очередь, подразделяются на следующие группы:

- исторические
- историко-революционные
- военно-исторические
- производственные
- природоведческие
- искусствоведческие
- литературные
- архитектурно-градостроительные

10:54

Видео от Двигайся с нами!

# МАСТЕР – КЛАССЫ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА

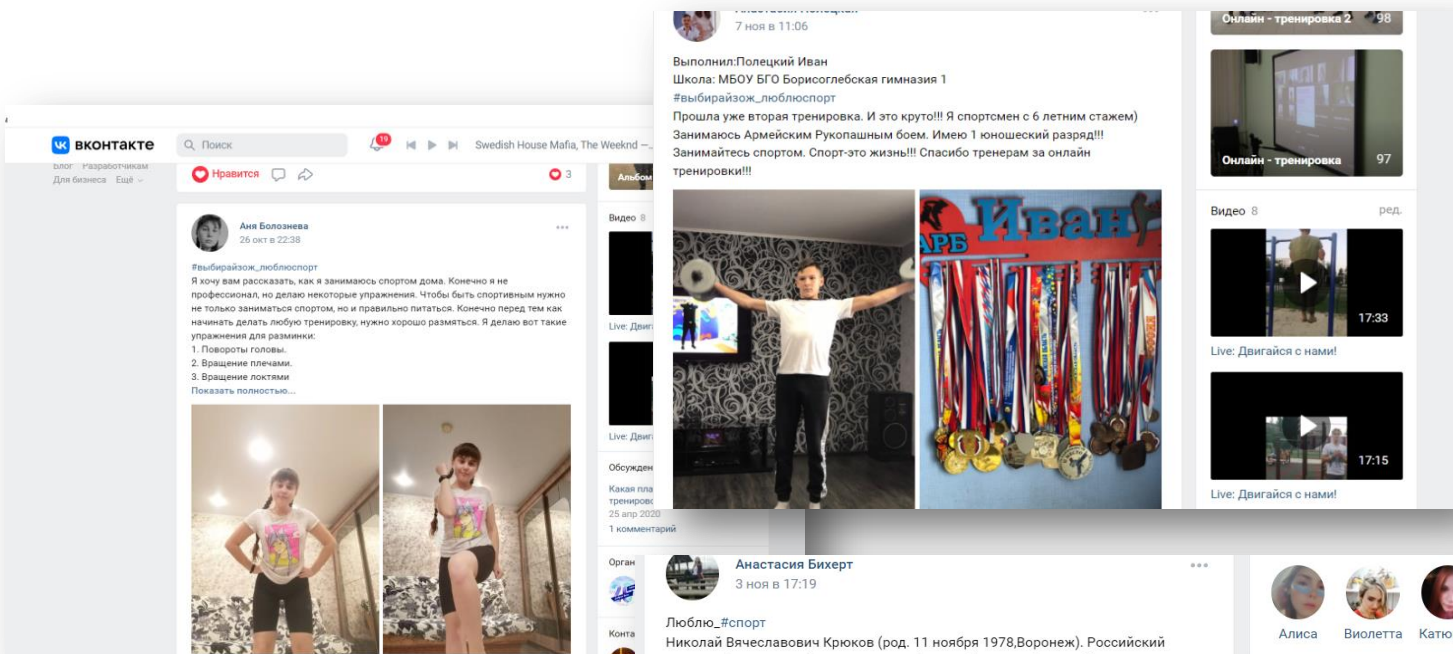
## «МЕХАНИЗМ ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН – ЭКСКУРСИИ ПО СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ»





**ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ  
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ОНЛАЙН  
– МАРАФОНА «ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!»**





"ФизкультПривет" и рассказывает о пользе физической активности. ⚡

### Станьте активными - каждый шаг идёт на пользу

**Жизнь требует движения.**  
Аристотель

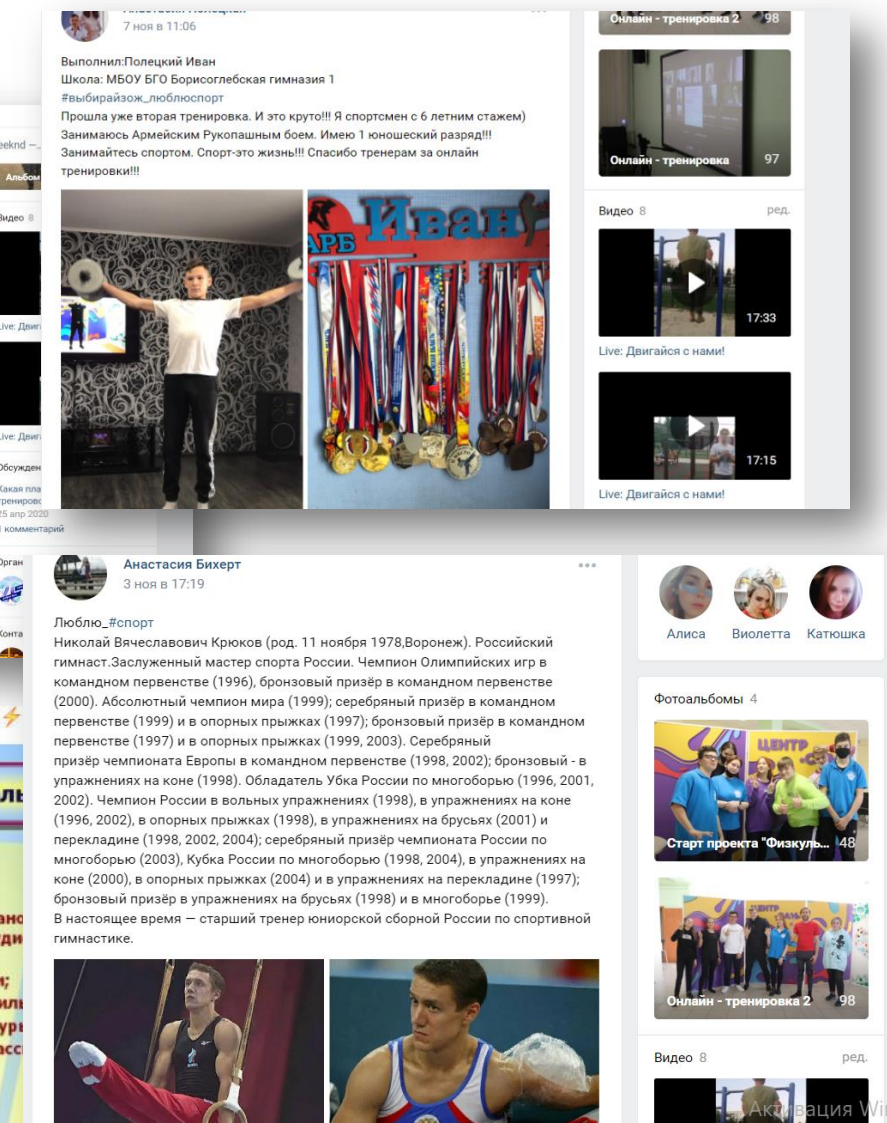




Начните, и новые ощущения Вам понравятся!

**Благодаря регулярной физической активности можно достичь:**

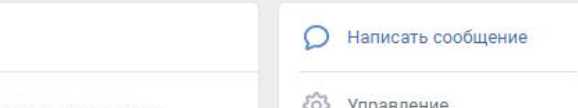
- улучшения функции органов дыхания и сердечно – сосудистой системы;
- гибкости и выносливости;
- увеличения мышечной силы;
- улучшения осанки и фигуры;
- снижение избыточной массы тела;
- подъёма настроения;
- увеличения энергии и работоспособности;
- здорового сна;
- повышения устойчивости к психологическим нагрузкам.



# РАЗМЕЩЕНИЕ ПОСТОВ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Команда Факел снова с вами.  
Нашим малышам очень понравилась разминка с ускорением. По их просьбе провели ещё одну - Колёсики. Посмотрите, с каким вниманием смотрят на инструкторов наши первоклассники. Пример старших очень важен для привития любви к спорту. #ФизкультПривет



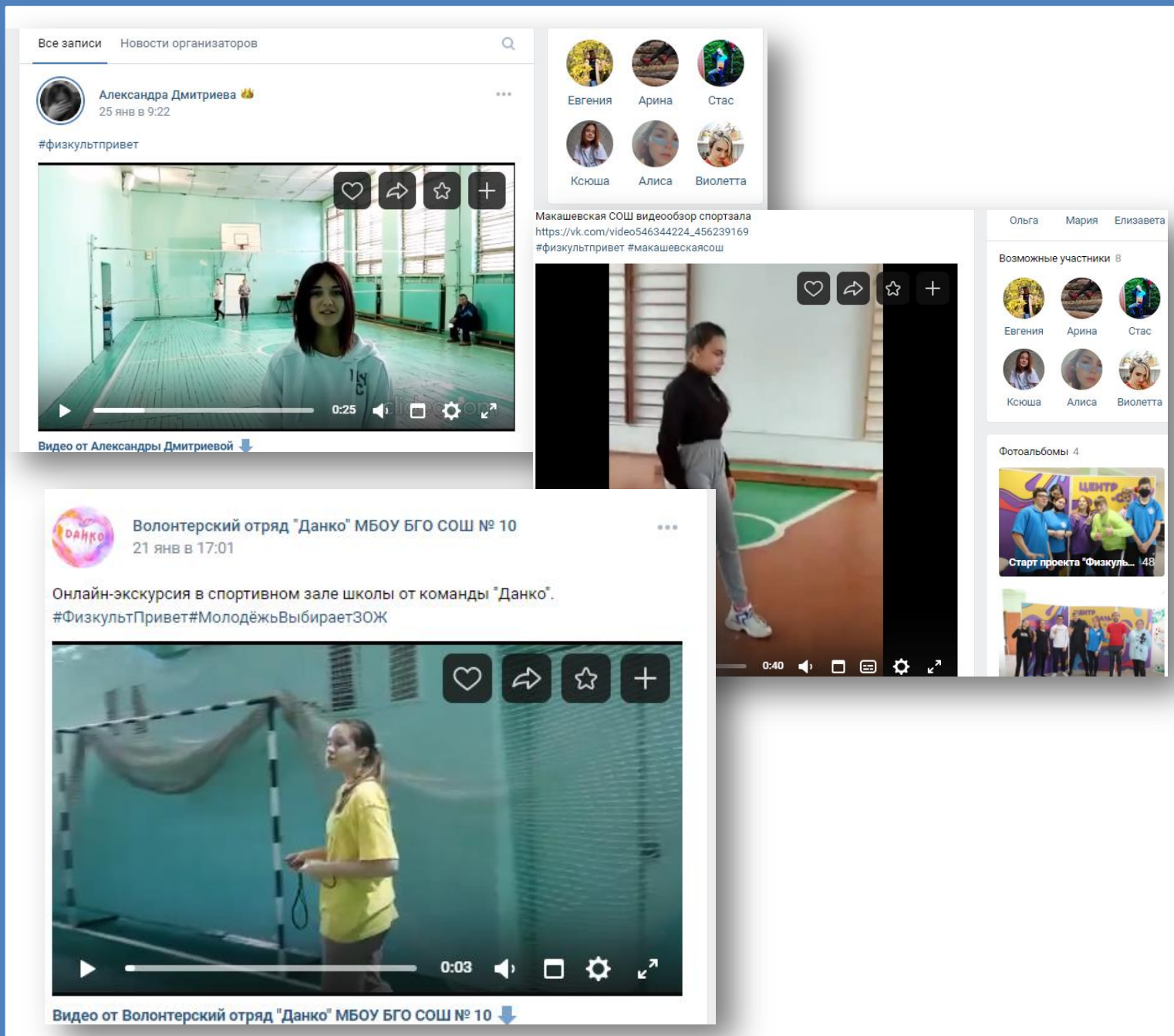
Команда "Факел" проводит ещё одну разминку. Привычку делать зарядку нужно вырабатывать с самого детства, лучший способ для этого - спортивно-музыкальные игры. Разучиваем с учениками первого и второго классов игру с ускорением "Я - ракета". Присоединяйтесь.  
#ФизкультПривет



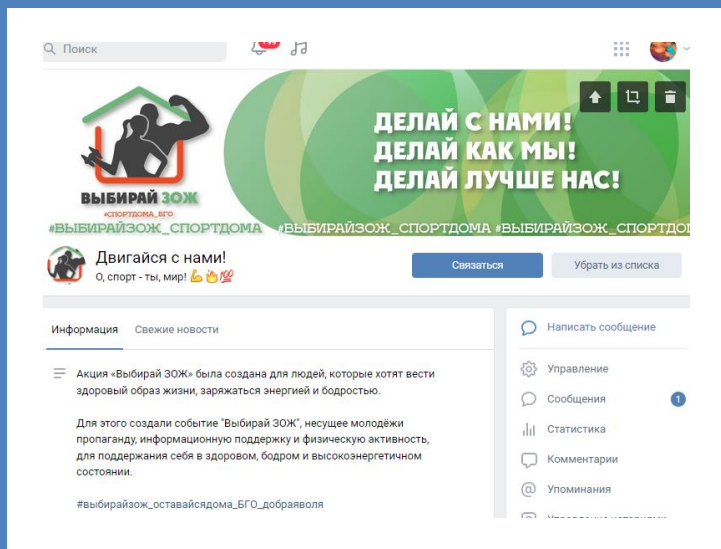
Видео от Ксения Зыкина

# ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС – РАЗМИНОК СИЛАМИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ





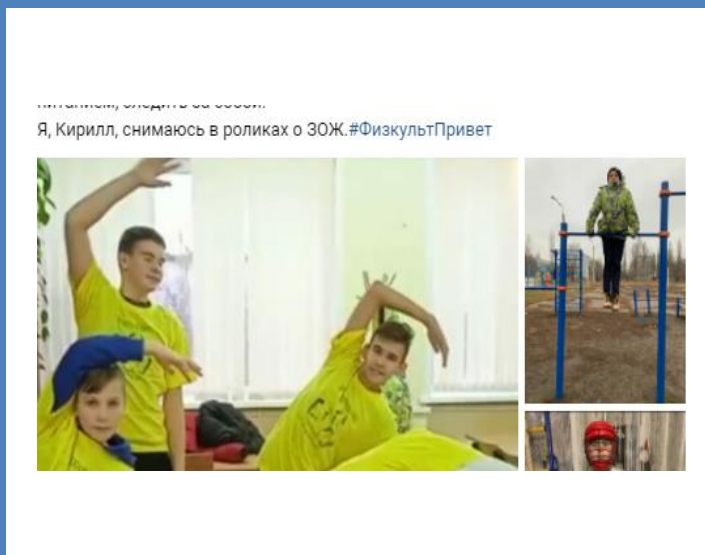
# ПРОВЕДЕНИЕ ОНЛАЙН – ЭКСКУРСИЙ СИЛАМИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ



## • КОНТАКТЫ ПРОЕКТА

• <https://vk.com/clck.ru/hesv>

• <https://vk.com/event194622160>







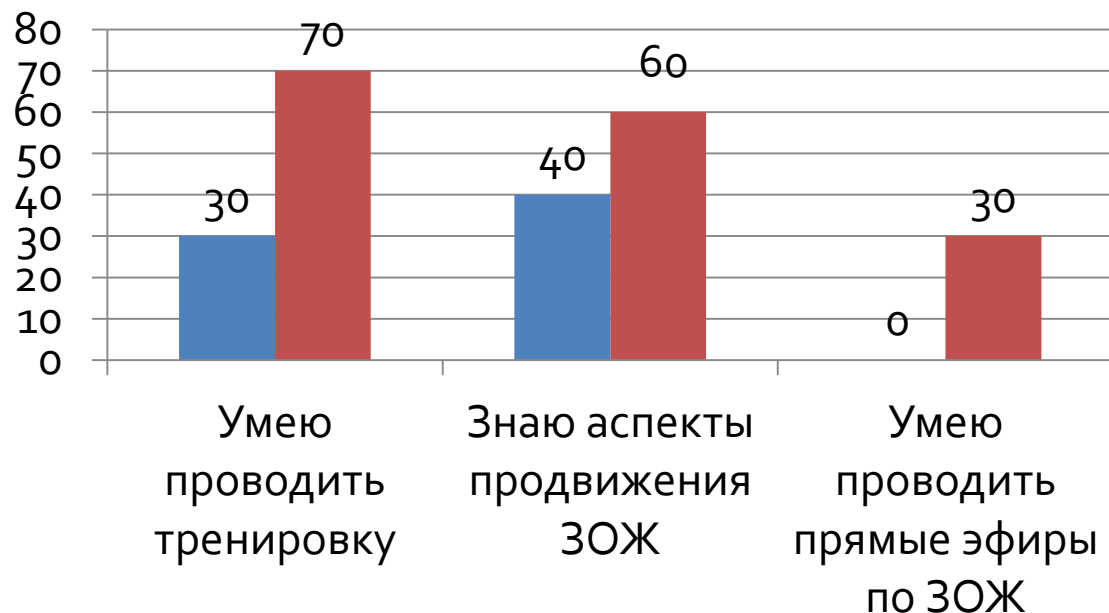
## ПРИЗОВОЙ ФОНД



# ОПРОС «РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА»

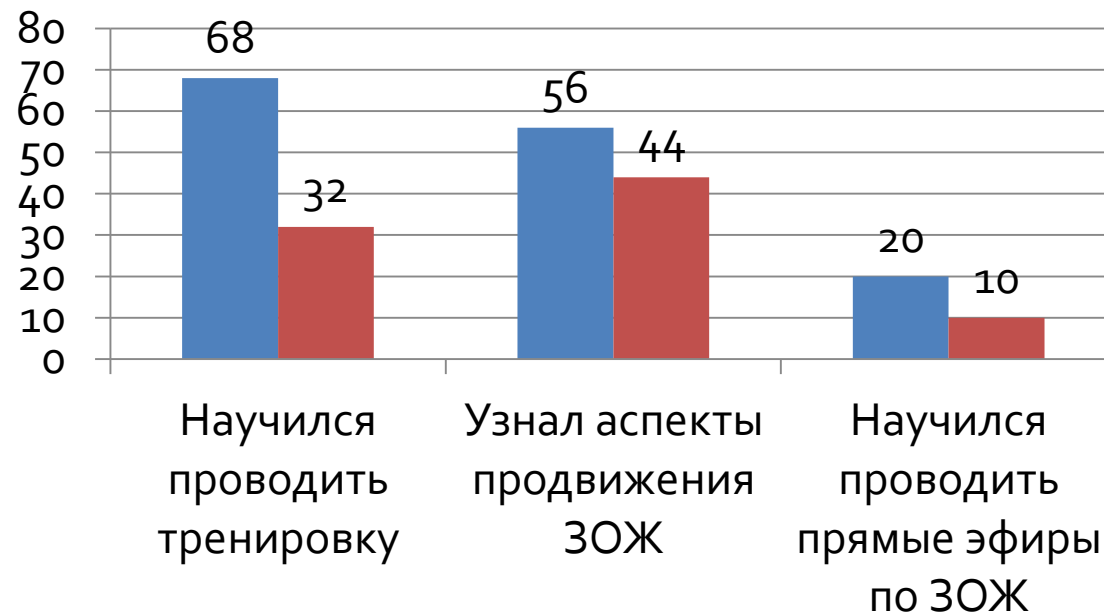
ПЕРЕД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОЕКТА

■ ДА ■ НЕТ



ПОСЛЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

■ ДА ■ НЕТ





ТЕЛЕКОМПАНИЯ  
«СВЕТОЧ»

ГАЗЕТА «БОРИСОГЛЕБСКИЙ  
ВЕСТНИК»

ФИТНЕС – КЛУБ «ДРАЙВ»

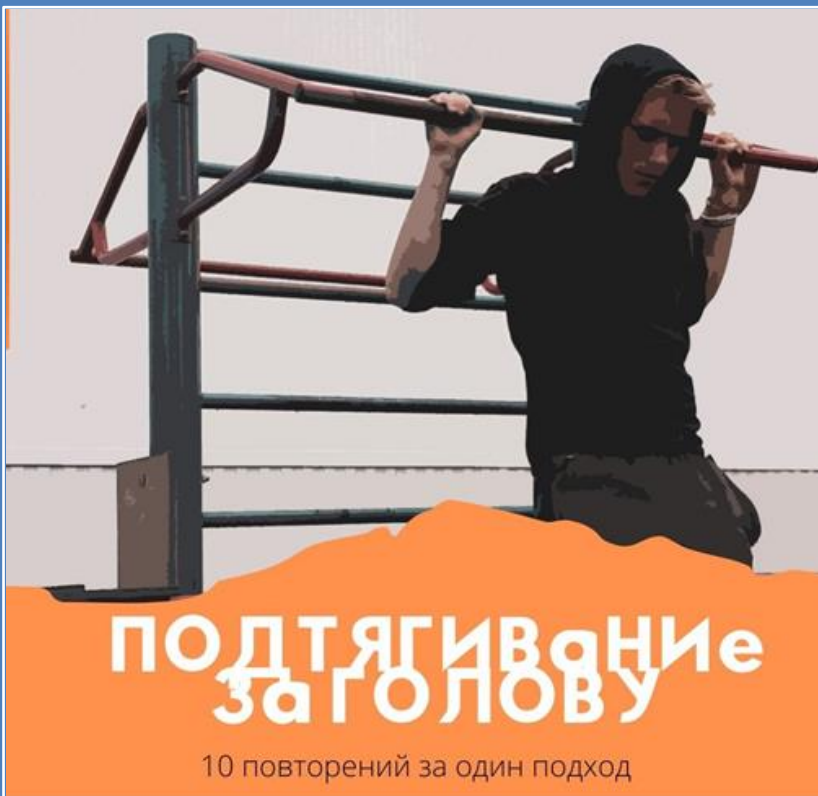
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

## ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА «ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!»

Д/К «РАДУГА»

ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ФИТНЕС – КЛУБ «САЙЁРА»



## РЕЗУЛЬТАТЫ

Привлечено: 8 тренеров, 2 блогера, 2 терапевта, 1 экскурсовод, сформировано 16 команд из 5 человек. Организовано 8 тренировок; курс по блогерству; 4 мастер-класса о пользе физической активности и основах экскурсоведения.

Силами 16 команд проведено 20 занятий, 60 разминок, 4 виртуальные экскурсии для 500 школьников. Работает 1 онлайн-площадка для школьников разных социальных категорий для самостоятельных занятий спортом.

Повышены добровольческие компетенции в области ЗОЖ у 80 добровольцев.

Сформирован электронный сборник с упражнениями и с историями об известных спортсменах.