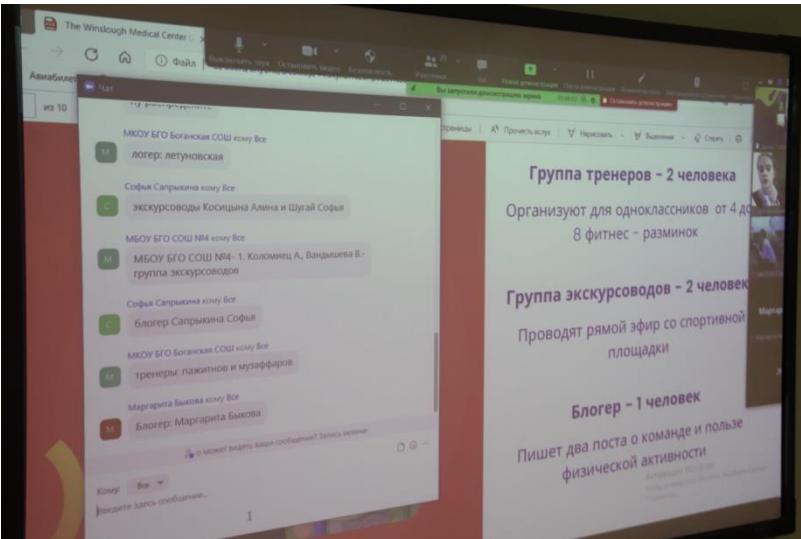
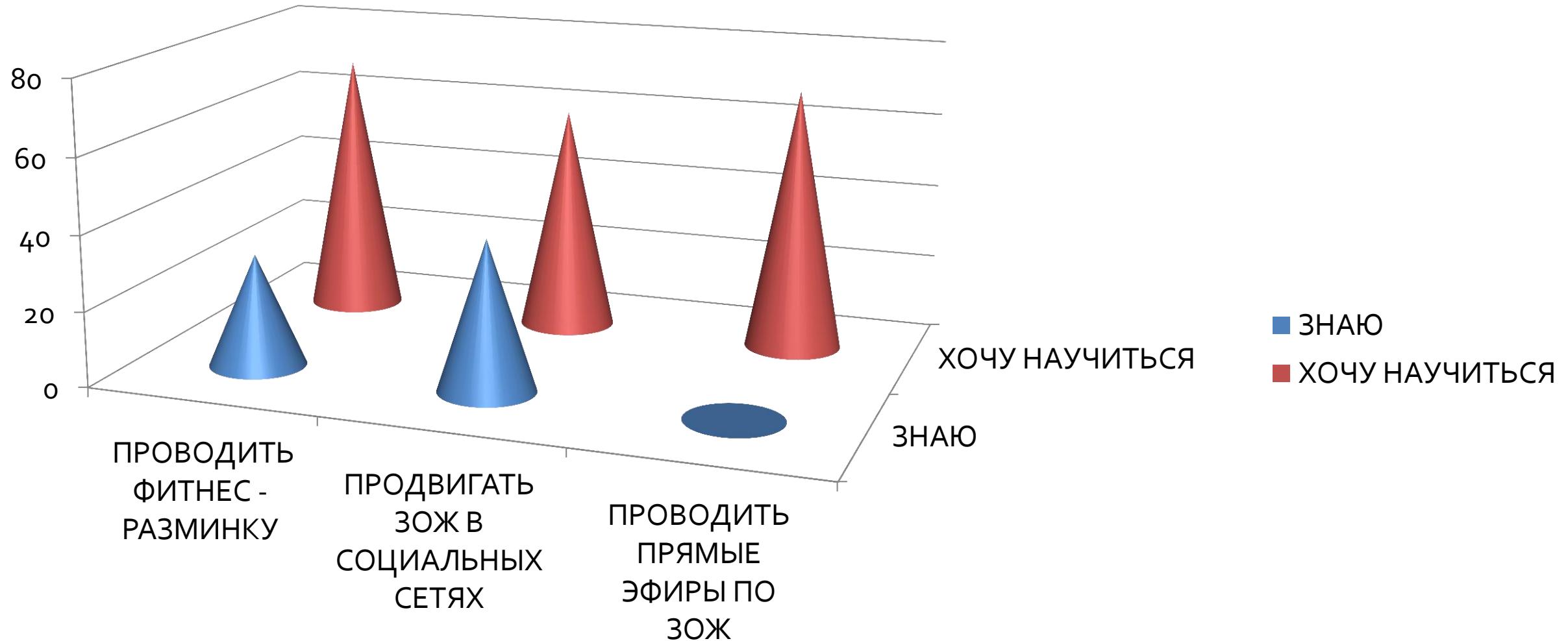


ПРОЕКТ «ФИЗКУЛЬПРИВЕТ!»



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:

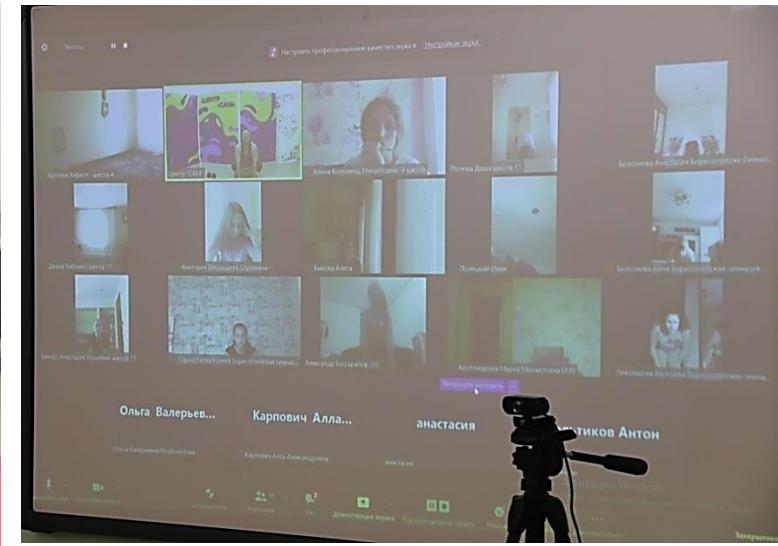
1. Организовать взаимодействие с партнёрами и провести PR - кампанию
2. Повысить уровень знаний добровольцев в области продвижения ЗОЖ
3. Повысить информированность школьников о важности активного образа жизни
4. Провести мероприятия по повышению двигательной активности
5. Разработать систему мотивации 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



Ведущая мастер-класса "Как правильно писать посты!" Белаенцева Анастасия Сергеевна вожатая Чигоракской школы.

#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ

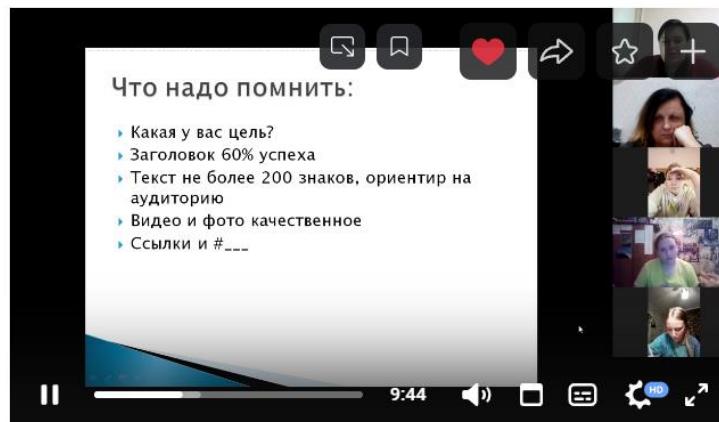


Видео от Двигайся с нами!

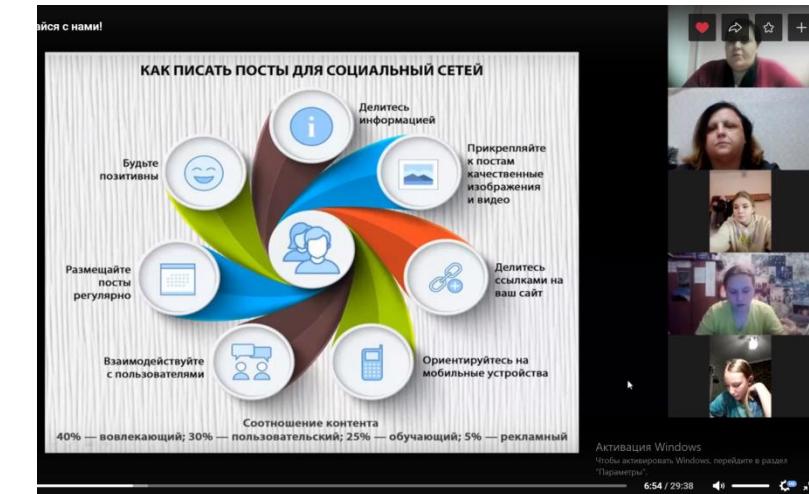
100 просмотра

ЗАНЯТИЯ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ЗОЖ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ОТ СПИКЕРОВ

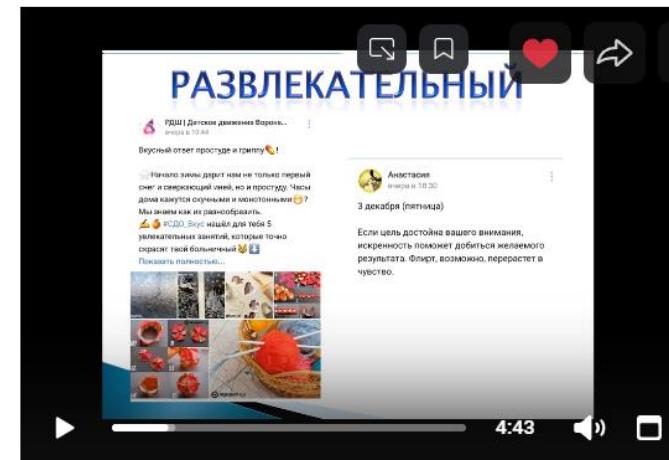
#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ



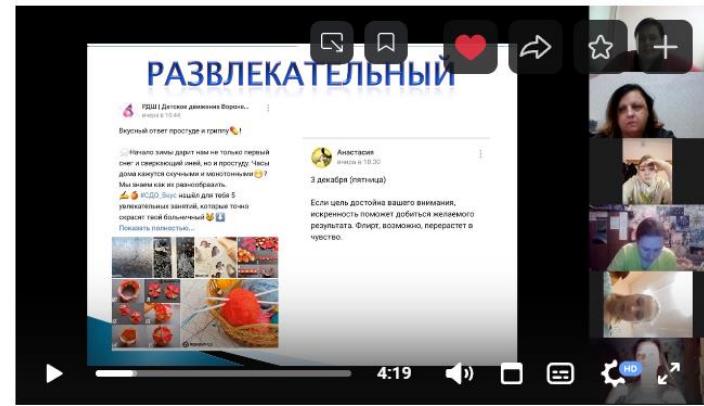
Видео от Двигайся с нами!



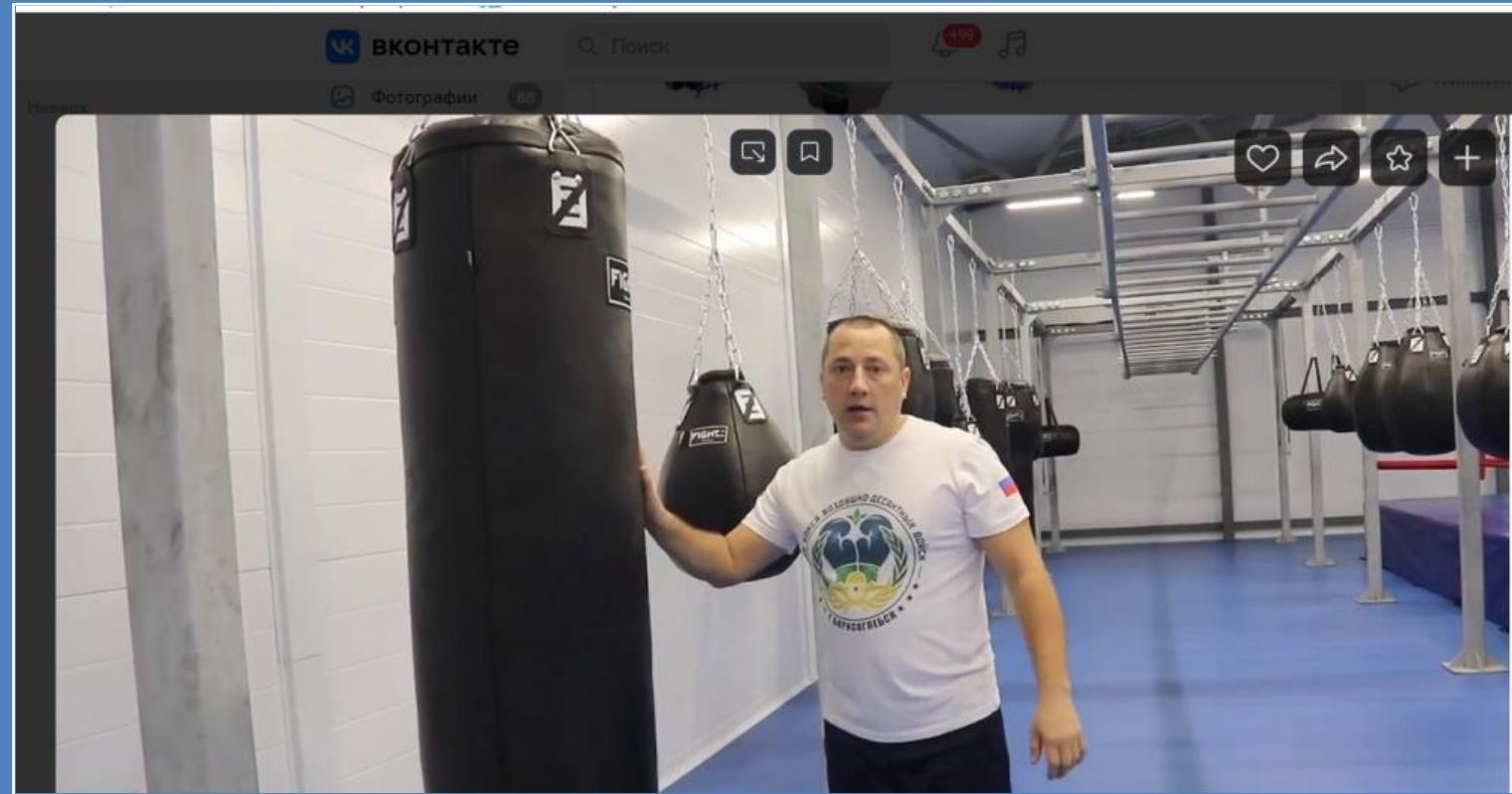
#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ



#ВыбирайЗОЖ#БГО #ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ



Видео от Двигайся с нами!

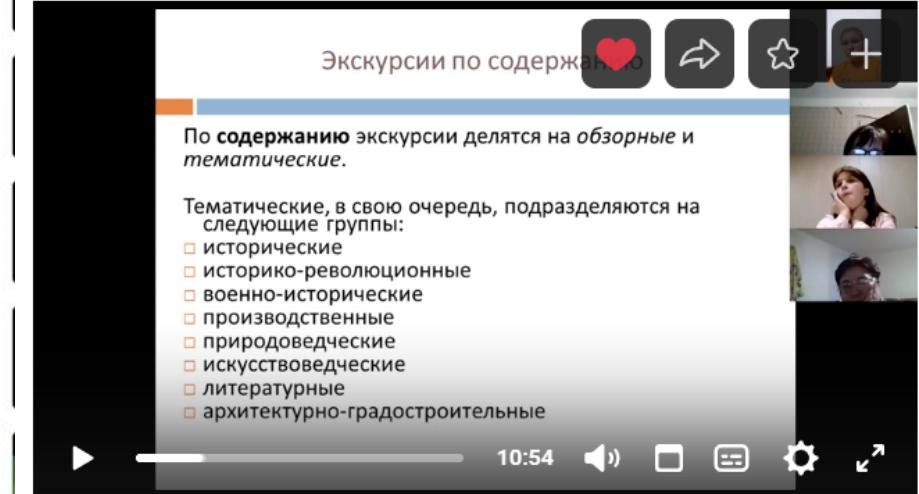


Двигайся с нами!

21 дек 2021

Мастер - класс "Механизм проведения онлайн - экскурсий"

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



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 «ФИЗКУЛЬПРИВЕТ!»

7 ноя в 11:06

Выполнил: Понецкий Иван
Школа: МБОУ БГО Борисоглебская гимназия 1
#выбирайайож_люблюспорт
Прошла уже вторая тренировка. И это круто!!! Я спортсмен с 6 летним стажем! Занимаюсь Армейским Рукопашным боем. Имею 1 юношеский разряд!!! Занимайтесь спортом. Спорт-это жизнь!!! Спасибо тренерам за онлайн тренировки!!!

Аня Болознева
26 окт в 22:38
#выбирайайож_люблюспорт
Я хочу вам рассказать, как я занимаюсь спортом дома. Конечно я не профессионал, но делаю некоторые упражнения. Чтобы быть спортивным нужно не только заниматься спортом, но и правильно питаться. Конечно перед тем как начинать делать любую тренировку, нужно хорошо размяться. Я делаю вот такие упражнения для рук/спины:
1. Покачты головы;
2. Вращение плечами;
3. Вращение локтами...
Показать полностью...

Анна Болознева

1. Покачты головы;
2. Вращение плечами;
3. Вращение локтами...

Анна Болознева

Фотоальбомы 8

Live: Двигайся с нами!

Фотоальбомы 8

Live: Двигайся с нами!

7 ноя в 11:06

Выполнил: Понецкий Иван
Школа: МБОУ БГО Борисоглебская гимназия 1
#выбирайайож_люблюспорт
Прошла уже вторая тренировка. И это круто!!! Я спортсмен с 6 летним стажем! Занимаюсь Армейским Рукопашным боем. Имею 1 юношеский разряд!!! Занимайтесь спортом. Спорт-это жизнь!!! Спасибо тренерам за онлайн тренировки!!!

Иван

Онлайн - тренировка 2 98

Онлайн - тренировка 97

Видео 8

ред.

Live: Двигайся с нами!

17:33

Live: Двигайся с нами!

17:15

3 ноя в 17:19

Люблю_#спорт
Николай Вячеславович Крюков (род. 11 ноября 1978, Воронеж). Российский гимнаст. Заслуженный мастер спорта России. Чемпион Олимпийских игр в командном первенстве (1996), бронзовый призёр в командном первенстве (2000). Абсолютный чемпион мира (1999); серебряный призёр в командном первенстве (1999) и в опорных прыжках (1997); бронзовый призёр в командном первенстве (1997) и в опорных прыжках (1999, 2003). Серебряный призёр чемпионата Европы в командном первенстве (1998, 2002); бронзовый - в упражнениях на коне (1998). Обладатель Улья России по многоборью (1996, 2001, 2002). Чемпион России в вольных упражнениях (1998), в упражнениях на коне (1996, 2002), в опорных прыжках (1998), в упражнениях на брусьях (2001) и перекладине (1998, 2002, 2004); серебряный призёр чемпионата России по многоборью (2003). Кубка России по многоборью (1998, 1999), в упражнениях на коне (2000), в опорных прыжках (2004) и в упражнениях на перекладине (1997); бронзовый призёр в упражнениях на брусьях (1998) и в многоборье (1999). В настоящее время - старший тренер юниорской сборной России по спортивной гимнастике.

Алиса

Виолетта

Катюшка

Фотоальбомы 4

Старт проекта "Физкульт" 48

Онлайн - тренировка 2 98

Видео 8

ред.

Активизация Win

Станьте активными - каждый шаг идёт на пользу!

Жизнь требует движения. Аристотель

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.

Начните, и новые ощущения Вам понравятся!

36

Рекомендую Алла

РАЗМЕЩЕНИЕ ПОСТОВ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



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



Выделено Ксенией Зинченко

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



ДЕЛАЙ С НАМИ!
ДЕЛАЙ КАК МЫ!
ДЕЛАЙ ЛУЧШЕ НАС!

Спортдома #выбирайзож_спортдома #выбирайзож_спортдома

ами!
🔥🔥🔥

Связаться Убрать из списка

вости

была создана для людей, которые хотят вести здоровый образ жизни, заряжаться энергией и бодростью.

ытие "Выбирай ЗОЖ", несущее молодёжи и взрослых моральную поддержку и физическую активность, здоровый образ жизни.

Написать сообщение Управление Сообщения Статистика

ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС – РАЗМИНОК СИЛАМИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ



Александра Дмитриева 🔥
25 янв в 9:22

#физкультпривет

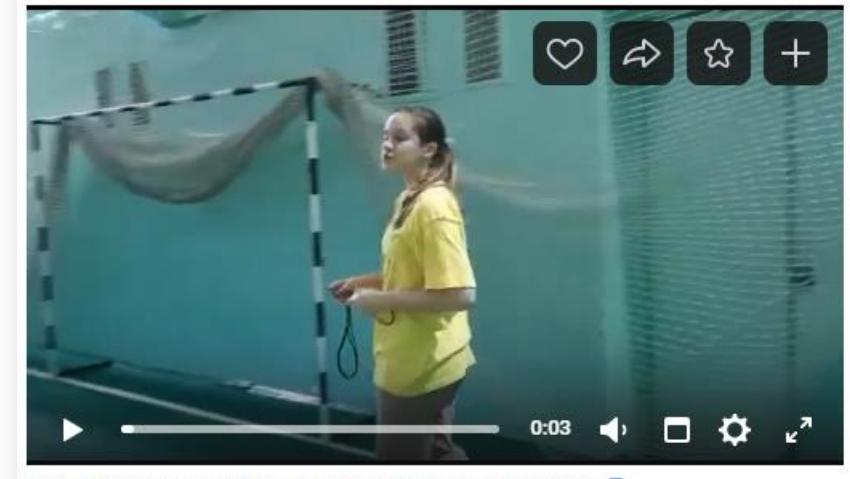


Видео от Александры Дмитриевой ↓

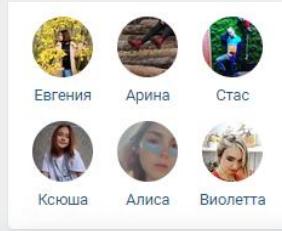


Волонтерский отряд "Данко" МБОУ БГО СОШ № 10
21 янв в 17:01

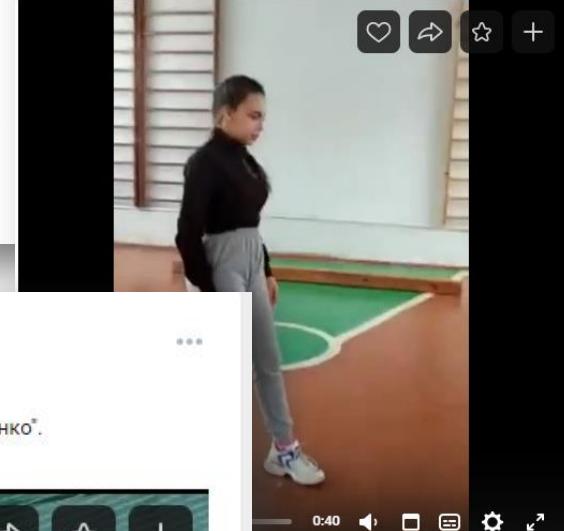
Онлайн-экскурсия в спортивном зале школы от команды "Данко".
#ФизкультПривет#МолодёжьВыбираетЗОЖ



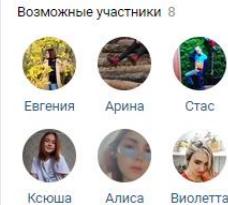
Видео от Волонтерский отряд "Данко" МБОУ БГО СОШ № 10 ↓



Макашевская СОШ видеообзор спортзала
https://vk.com/video546344224_456239169
#физкультпривет #макашевскаясош

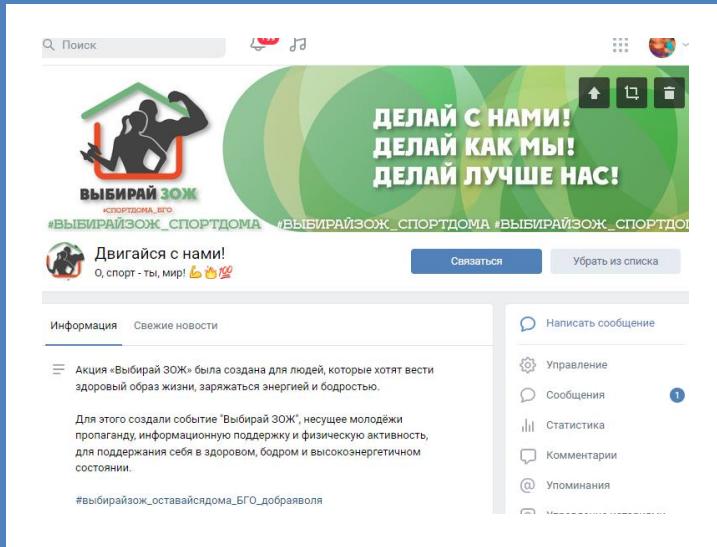


Ольга Мария Елизавета



Возможные участники 8
Евгения Арина Стас
Ксюша Алиса Виолетта
Фотоальбомы 4
Старт проекта "Физкульт" 48

ПРОВЕДЕНИЕ ОНЛАЙН- ЭКСКУРСИЙ СИЛАМИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ



•КОНТАКТЫ ПРОЕКТА

- <https://vk.com/clck.ruehesv>
- <https://vk.com/event194622160>

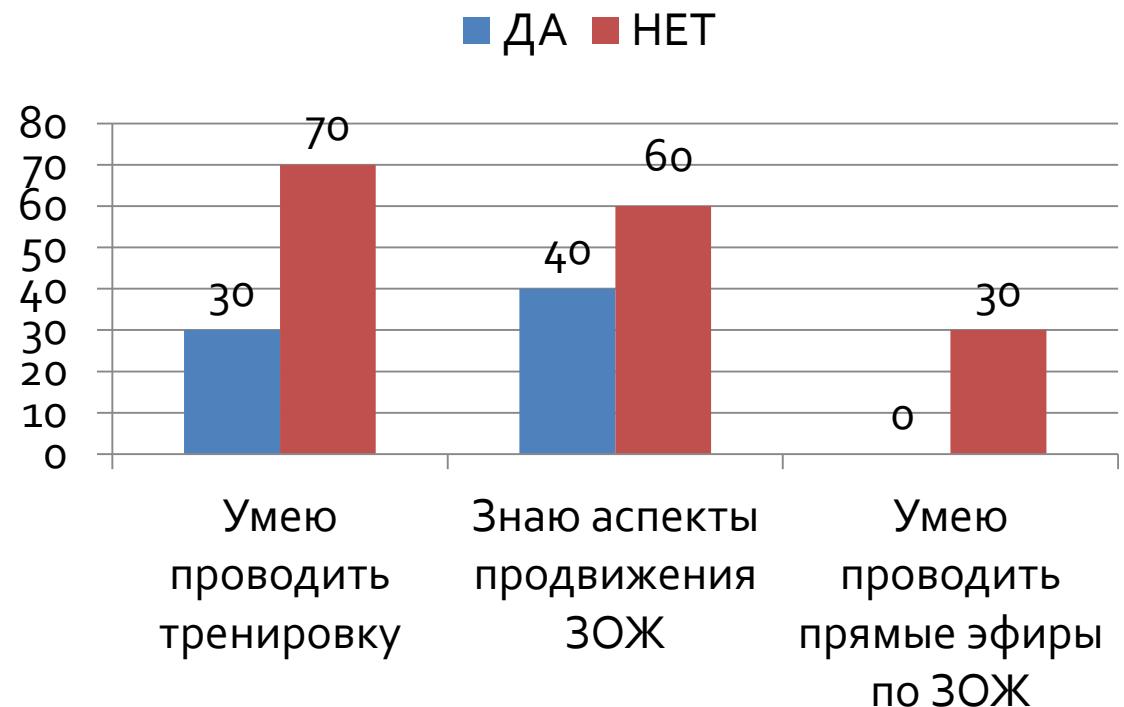


ПРИЗОВОЙ ФОНД

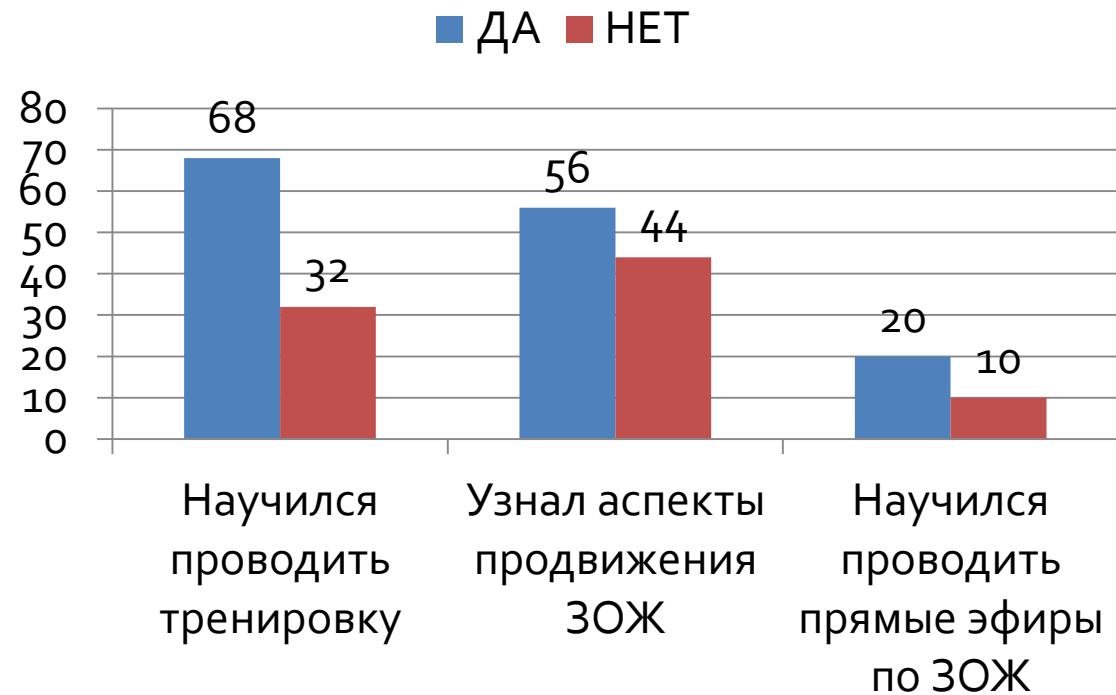


ОПРОС «РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА»

ПЕРЕД РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОЕКТА



ПОСЛЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



ТЕЛЕКОМПАНИЯ
«СВЕТОЧ»

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

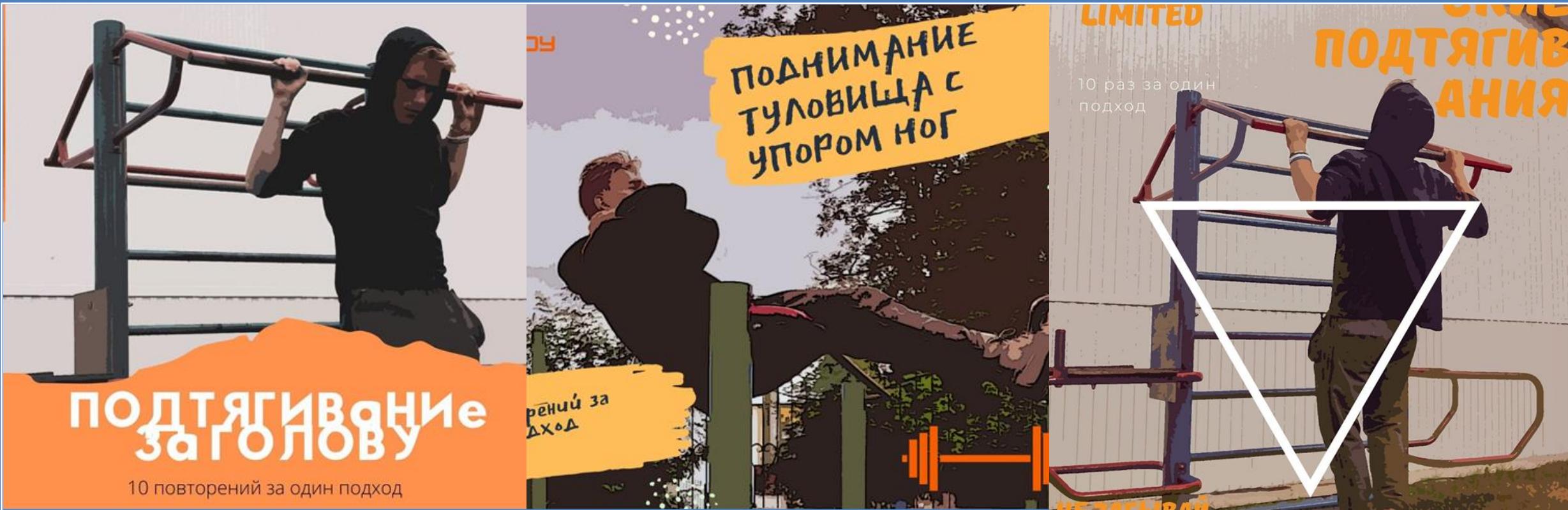
ГАЗЕТА «БОРИСОГЛЕБСКИЙ
ВЕСТНИК»

ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА «ФИЗКУЛЬПРИВЕТ!»

Д/К «РАДУГА»

ФИТНЕС – КЛУБ «САЙЁРА»

ФИТНЕС – КЛУБ «ДРАЙВ»



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.