Приложение 1

**Рекомендации по проведению утренних зарядок для целевой аудитории: обучающихся, воспитанников спортивных и других молодежных организаций, трудовых коллективов, активистов волонтерского профилактического движения**

**Место проведения:** образовательные организации, иные учреждения.

**Продолжительность:** 5-20 минут.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, формирование бережного отношения к собственному здоровью у населения региона.

**Видеоролики, рекомендованные к использованию при организации зарядки:**

**- Танцевальная зарядка для аудитории «6+»:**

[https://vk.com/videos156204100?section=album\_54073511&z=video156204100\_456239525](https://vk.com/videos156204100?section=album_54073511&z=video156204100_456239525" \t "_top)

**- Упражнения для подростков:**

[https://vk.com/videos156204100?section=album\_54073511&z=video156204100\_456239528%2Fpl\_156204100\_54073511](https://vk.com/videos156204100?section=album_54073511&z=video156204100_456239528%2Fpl_156204100_54073511" \t "_top)

https://vk.com/video/playlist/156204100\_54073511?section=playlist\_54073511&z=video-76633380\_456239402%2Fpl\_156204100\_54073511

**- Утренняя зарядка для аудитории «20+»:**

<https://vk.com/videos156204100?section=album_54073511&z=video156204100_456239526%2Fpl_156204100_54073511>

[https://vk.com/video/playlist/156204100\_54073511?section=playlist\_54073511&z=video156204100\_456239658%2Fpl\_156204100\_54073511](https://vk.com/video/playlist/156204100_54073511?section=playlist_54073511&z=video156204100_456239658%2Fpl_156204100_54073511" \t "_top)

**Зарядка для сотрудников в офисе:**

https://vk.com/video/playlist/156204100\_54073511?section=playlist\_54073511&z=video156204100\_456239657%2Fpl\_156204100\_54073511

**Примерный сценарий проведения утренних зарядок**

**для обучающихся младших классов, воспитанников учреждений дополнительного образования**

**Описание:** На протяжении недели ежедневно в одно и то же время с использованием подготовленного видеоматериала для обучающих/воспитанников проходят тематические разминки.

**Подготовительный этап:** Утренние зарядки-пятиминутки проводятся силами активистов волонтерского профилактического движения при организационной поддержке специалистов образовательного учреждения.

На данном этапе волонтеры знакомятся с видеоматериалом и разучивают движения разминки. После чего составляется график проведения разминок.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! В этом месяце есть замечательная дата – 7 апреля. На всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день и в течение всего месяца проходят различные спортивные соревнования, праздники для детей и взрослых, чтобы напомнить каждому участнику о том, как важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Физкультура и спорт – это главные друзья здоровья!

**Ведущий:** Чтоб здоровым быть сполна,

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку

Утром делаем зарядку!

Разминка дает силы организму, поднимает настроение. Поэтому ее можно делать не только утром, но и на протяжении дня. А разминка, проведенная в компании друзей, да еще и в непривычной обстановке - приносит в два раза больше пользы.

Мы приглашаем Вас провести эту неделю в нашей компании, а мы обещаем научить вас делать не только полезную, но и очень веселую зарядку.

Сегодняшняя наша разминка пройдет на лесной поляне, где птицы будут поддерживать нас своим пением, а солнышко радовать своим теплом.

Раз! Два! Три! Мысленно все перенеслись на опушку леса!

Внимание на экран! И не забывайте повторять движения за нами!

*На экране воспроизводится видеоролик «Зарядка в лесу», а волонтеры повторяют движения разминки для участников перед экраном.*

*На протяжении всей недели ролики меняются в произвольном порядке. Ссылка на видеоматериал для организации зарядок:*

*[https://cloud.mail.ru/public/t](https://cloud.mail.ru/public/tezH/BsFzJwXsy" \t "_top)*[*ezH/BsFzJwXsy*](https://cloud.mail.ru/public/tezH/BsFzJwXsy)

**Ведущий:** Чувствуете! Настроение улучшилось и сил сколько прибавилось!

 Предлагаем, всем-всем – и ребятам, и взрослым - каждый свой день начинать с зарядки! Согласны с нами?

**Все хором**: Если день начнешь с зарядки,

Значит, будет все в порядке!

**Ведущий:** А мы ждем вас завтра в это же время на этом же месте и в этом же составе! До встречи!