

**Концепция**  
**проведения профилактической акции «Армейская зарядка!» в**  
**рамках областной профилактической акции «Областная зарядка»**  
**(для муниципальных образований)**

**Время** (определяется самостоятельно)

**Место:** (определяется самостоятельно)

**Оформление:** палатка, маскировочная сетка, шары зеленого, коричневого, бежевого цвета.

**Цели и задачи мероприятия:**

1. Формирование у населения сознательного отношения к необходимости ведения активного и здорового образа жизни.

2. Популяризация среди населения ведение здорового образа жизни.

Мероприятия освещаются в средствах массовой информации (пресс и пост-релизы, репортажи, интервью).

**Музыкальное сопровождение:** музыкальные композиции, соответствующие армейской тематике.

Мероприятие «Армейская зарядка!» состоит из двух этапов:

**1. Общая разминка (тренировка с Ведущим)** включает в себя открытие акции, выполнение общей разминки под динамическую музыку, которую проводит Ведущий (либо учитель физической культуры, либо тренер, либо спортсмен)

Во время проведения мероприятия у сцены находится активная группа волонтеров, которые показывают упражнения разминки и следят за соблюдением дистанции в 1,5 метра между участниками

Так же во время проведения мероприятия на сцене работает ведущий, рассказывающий о важности ведения здорового и активного образа.

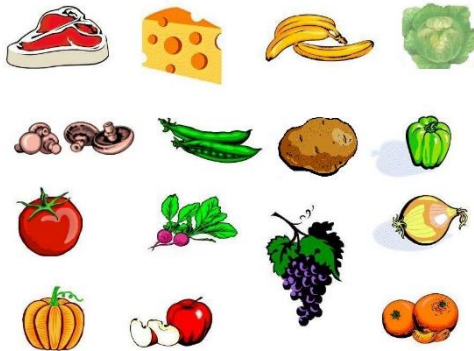
**2. «Армейская зарядка»:** прохождение игрового профилактического квеста.

Принять участие в профилактических площадках может каждый желающий.

**Станции квеста:**

**1. Станция «Привал»**

На станции участникам предлагается составить правильное меню, выбрав из предложенных продуктов те, которые полезны.



## 2. Станция «Марш-бросок»

На станции участникам за 1 минуту предлагается повторить фигуру, которая нарисована на картинке (примерно 20 картинок, с разной степенью сложности, какие-то выполняются индивидуально, какие-то в парах). После того, как это задание выполнено участникам вручаются баблы с профилактическими хэштегами для фотосессии, фотографии размещаются в социальных сетях Интернета.

### Хэштеги:

1. #НашаЗарядка2020
2. #Армейская зарядка

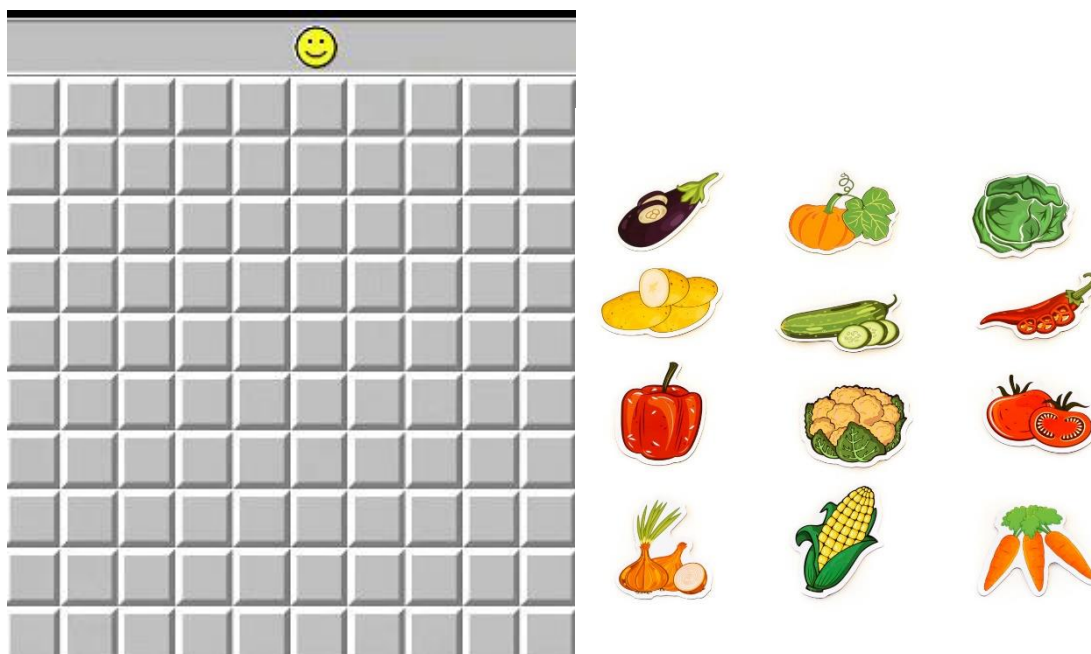
## 3. Станция «Игровое поле-твистер «Полоса препятствий»

На станции участникам предлагается пройти три дорожки с фигурами, не совершив не одной ошибки. Дорожки расположены по степени сложности (от простого уровня до сложного).



#### 4. Станция «Сапёр»

На ватмане расчерчиваются квадратики и закрываются стикерами (квадратными листочками с липким краем). На поле в некоторых квадратах рисуются полезные фрукты, их и нужно найти. Если участник набрал три промаха, то он проигрывает.



### 5. Станция «Связисты»

Задача участников без слов, пантомимой, передать содержание записки своему партнёру или команде.

Примеры текста:

«Русский солдат не знает преград»

«Режим питания нарушать нельзя»

«Война войной, а обед по расписанию»

«Шаг вперед – шаг к победе»

«Сапер ошибается только один раз»

Приложение 3.1.

### План проведения профилактической акции в МО.

Время	Наименование мероприятия	Место проведения
11.45ч. - 12.00ч.	Музыкальный фон.	По усмотрению
12.00ч. - 12.15ч.	-Открытие мероприятия. -Общая разминка	По усмотрению
12.15ч.- 13.30ч.	Работа игрового квеста	По усмотрению

### Ход мероприятия:

12.00-12.05	Музыкальное сопровождение. Выход ведущего.
12.05-12.10	<b>Ведущий:</b> Здравствуйте, товарищи новобранцы! В первую неделю октября мы отмечаем Областной день здоровья. Проходит этот праздник в виде различных спортивных соревнований, профилактических акций, челленджей по здоровому образу жизни.

	<p>И наша бравая армия не может оставаться в стороне в такой день!</p> <p>Сегодня мы с вами примем участие в профилактической акции «Армейская зарядка!», которая проводится ежегодно в рамках проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!». Данная акция, посвящена 75-тию Великой Победы. И так как 2020 год в России объявлен Годом Памяти и Славы, то и наша зарядка в этом году будет тематическая! Предлагаем всем собравшимся поучаствовать в массовой «Армейской зарядке» и попробовать себя в роли новобранцев, которые смогут проверить силы и знания в армейском деле!</p>
12.10-12.20	<p><b>Ведущий:</b> <u>«Плох тот солдат, что зарядке не рад!»</u>. Без специальной подготовки и, конечно же, ДИСЦИПЛИНЫ, далеко не уедешь. Сейчас мы проверим вас на внимательность и на знание армейских команд.</p> <p>Итак, по команде: «в одну шеренгу становись!» - встаем в линии, каждый за своим ротным! Готовы? «ГОВОРИЩИ НОВОБРАНЦЫ, В ОДНУ ШЕРЕНГУ, СТАНО---ВИСЬ!» <i>(толпа выстраивается в линии, ребята-волонтеры помогают)</i>. «НАЛЕ-ВО! НАПРА-ВО! КРУУУУУ-ГОМ!»</p> <p>Здоровье человека – его самое главное богатство! Не будем откладывать на завтра, займемся нашим здоровьем прямо сейчас!</p> <p>На нашем импровизированном плацу Вам будут показывать упражнения «Армейской зарядки» Ваша же задача, не отлынивать, повторять все упражнения и, конечно же, сохранять строй. Не забываем, что главное в военном деле ДИСЦИПЛИНА!</p> <p>К выполнению Областной армейской зарядки - ПРИСТУ-ПИТЬ!</p> <p><i>(выполнение массовой зарядки/разминки)</i></p>
12.20 - 12.25	<p><b>Ведущий:</b> «Воевать - не щи хлебать!»</p> <p>Для настоящего солдата здоровье-это не просто хорошее самочувствие, это мощнейшее оружие, с которым он в любом бою, несомненно, одержит, победу. Здоровый человек может успешно учиться и трудиться, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость.</p> <p>Идеал современного человека – это человек подтянутый, спортивного типа, сочетающий в себе способности интенсивно и плодотворно работать, и комфортно отдыхать!</p> <p>Приглашаем Вас выполнить первое задание «Привал»</p> <p><i>(выполнение задания)</i></p>
12.25-12.30	<p><b>Ведущий:</b> «Спорт для солдата, что клад для пирата!»</p> <p>Механизм здоровья, осеннего настроения и бодрости духа запущен. Мы очень надеемся, что зарядка сегодня даст старт не только вашей ежедневной утренней зарядке, но и перерастет в отличную традицию ведения здорового образа жизни, активного и полноценного отдыха со всей семьей. В современном мире модно быть здоровым!</p> <p>Предлагаем Вам справиться с заданием «Марш-бросок»</p> <p><i>(выполнение задания)</i></p>

12.30- 12.35	<p><b>Ведущий:</b> «Здоровье и сила не победимы». Предлагаем Вам проверить свою силу на прочность и пройти наше следующее задание «Полоса препятствий»</p> <p><i>(выполнение задания)</i></p>
12.50- 13.00	<p><b>Ведущий:</b> Как говорится, «тяжело в учении - легко в бою». Станция «Сапёр» поддаётся лишь тем, кто очень внимателен и осторожен.</p> <p><i>(выполнение задания)</i></p>
13.00- 13.30	<p><b>Ведущий:</b> «Умелый боец везде молодец!». Проверим ваше терпение и целеустремлённость замечательным испытанием «Сапёры».</p>
	<p><b>Ведущий:</b> Как говорится «Хорошо потрудился – везде стране пригодился!»          Всем спасибо за участие. Удачи и успехов во всех ваших начинаниях.          ВвввООООЛЛЛЛЬЬЬЬНННООО! Разойдись!</p>