**Онлайн-мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, проводимые в рамках Декады спорта и здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Время проведения** | **Название мероприятия, возрастная категория** | **Краткое описание** | **Необходимые материалы** | **Ответственный организатор** | **Активная ссылка доступа к мероприятию** |
| 02.01.21-10.01.21 | 10.00 | Видеозанятие «На зарядку становись!»,  5+ | Видеозанятие (Комплекс упражнений утренней зарядки под веселое музыкальное сопровождение для детей и родителей) | Удобная одежда | ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» | <https://vk.com/oblastnoy_centr_tvorchestva> |
| 04.012021 | 12.00 | Челендж «Разминка. Подтянись к движению»,  10+ | Знакомство с особенностями подготовки к занятиям зимними видами спорта на открытом воздухе | Спортивная одежда | ГОУ ДО ТО «Областной эколого-биологический центр учащихся» | <https://vk.com/ecotula>  <https://vk.com/technoparktula> |
| 06.01.2021 | 12.00 | Мастер-класс «Новогодний фреш»,  11+ | Знакомство с разнообразием цитрусовых, определение содержания витамина С в свежевыжатом и пакетированном соке | Пипетка, йод, крахмал, стеклянный стакан, мерный стаканчик 50 мл. | ГОУ ДО ТО «Областной эколого-биологический центр учащихся» | <https://vk.com/ecotula>  <https://vk.com/technoparktula> |
| 09.01.21 | 11.00 | Видеозанятие «Комплекс упражнений по аэробике «Движение-это жизнь!»,  6+ | Видеозанятие (Комплекс упражнений по аэробике под веселое музыкальное сопровождение для детей и родителей) | Удобная одежда | ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» | <https://vk.com/oblastnoy_centr_tvorchestva>  <https://www.youtube.com/channel/UCpN1oWT0Ez8jcyJC1nbj9fg/videos> |