

## **Методические рекомендации по проведению Дня здоровья и спорта в домашних условиях**

7 апреля, ежегодно, во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Пожелание доброго здоровья уже давно стало традицией. Но особенно важным оно становится во время эпидемии коронавируса во всем мире.

Для успешного проведения Дня здоровья и спорта в домашних условиях рекомендуем:

- заранее поговорить с членами семьи об этом празднике, обговорить все детали и предложения по его организации (мы вам предлагаем примерный сценарий мероприятия);
- заранее разучить песни про спорт и игры, которые предложены нами или выучить любые понравившиеся из интернета;
- максимально привлечь всех членов семьи в организации и проведении праздника;
- использование различных форм праздника только – приветствуется.

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА**

- Необходимо помнить, что День здоровья и спорта проводится с целью оздоровления детей и молодежи, поэтому его надо проводить с большой двигательной активностью, но и не забывать членов семей преклонного возраста.
- Физические упражнения, конкурсы должны быть доступны для всех (а не только для наиболее подготовленных участников) с учетом возраста, пола.
- Для детей и взрослых с ослабленным здоровьем все физкультурные мероприятия рекомендуется проводить по облегченной форме.
- Паузы для отдыха можно заполнять номерами художественной самодеятельности, викторинами и т. д.
- Инвентарь, оборудование, которое будет использовано при проведении Дня здоровья и спорта, должно соответствовать возрасту, полу, быть в основном мягким, без острых, колющих (лыжные палки) предметов во избежание травм.
- Самое приятное для участников Дня здоровья и спорта, особенно для маленьких детей – получить памятную награду, приз. Поэтому заранее необходимо все продумать.
- Предусмотреть фотосъемку мероприятия.
- Подготовить и разместить информацию о проведенном Дне здоровья и спорта в соцсетях.

*Надеемся, что вы отлично проведете время в семейном кругу. Будьте здоровы!*