



# \* Августовский фреш

Автор Васильева Виктория Вячеславовна

МОО «Доброволец» МКУ ДО «ЦРТ»

обучающаяся МОУ Коткишевская ООШ, 9 кл.



\* Актуальность проекта

\* Мои сверстники много времени проводят за компьютерами, планшетами и другими гаджетами. Мало двигаются. По результатам опроса 20 человек из 30 опрошенных отметили у себя признаки быстрой утомляемости, слабой работоспособности. 5 человек испытывали стресс. Я хочу предложить своим сверстникам оторваться от социальных сетей и начать двигаться. Не у каждого хватит силы воли сделать это самостоятельно. Нужно объединить усилия.



\* Цель: пропаганда здорового образа жизни и занятий физкультурой

Задачи:

- \* -формирование добровольческой команды,
- \* -привлечение ярких личностей, авторитетных в молодежной среде для проведения зарядки
- \* -Разработка положения конкурсной программы для мотивации участников



\* Опыт работы МОО «Доброволец»



\* Августовский фреш



\* Августовский фреш

Результаты  
количественные:

- \* Увеличение числа сдающих нормы ГТО,
- \* Повышение числа подростков ведущих здоровый образ жизни

Результаты  
качественные:

- \* Улучшение состояния здоровья,
- \* Позитивный жизненный настрой
- \* Тренировка силы воли,
- \* Расширение круга общения

**Вывод: спорт- это движение, а  
движение- это жизнь!!!**