**План мероприятий**

**проекта «Семья за ЗОЖ!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Описание** | **Срок** |
| 1. | Массовая флешмоб-зарядка «Семья за ЗОЖ!» | Массовая флешмоб-зарядка с элементами фитнес-аэробики на свежем воздухе | Сентябрь, 2024 |
| 2. | Творческая мастерская «Спортивная семья» | Совместное творчество детей и их родителей – изготовление семейного фотоколлажа | Сентябрь, 2024 |
| 3. | Пешая прогулка на лесную поляну «Осеннее царство» | Экскурсия выходного дня в Бауманский лес. Проведение эстафет, подвижных игр, оргнанизация пикника | Октябрь, 2024 |
| 4. | Фитнес-день | Тренировка по фитнес-аэробике для мам и детей | Октябрь, 2024 |
| 5. | Спортивный досуг «Игры наших предков» | Семейный спортивный досуг с элементами соревнований и чувашских подвижных игр | Ноябрь, 2024 |
| 6. | Семейный конкурс «Здоровые рецепты» | Конкурс семейных рецептов полезных новогодних блюд | Декабрь, 2024 |
| 7. | Благотворительная ёлка «Мы одна семья» | Благотворительный предновогодний праздник со сказочными персонажами и вручением подарков многодетным семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации | Декабрь, 2024 |
| 8. | Фотоконкурс «Спортивные каникулы» | Конкурс фотографий семейного досуга | Январь, 2025 |
| 9. | Зимние Олимпийские игры | Семейные соревнования на свежем воздухе с элементами зимних видов спорта | Февраль, 2025 |
| 10. | Спортивный досуг «С папой весело!» | Семейный досуг для пап и детей | Февраль, 2025 |
| 11. | Пешая прогулка «Пробуждение природы» | Досуг выходного дня - пеший поход на Аллею искусств | Март, 2025 |
| 12. | Спортивный праздник «Лучшая мама на свете» | Спортивный праздник с элементами соревнования, эстафет, подвижных игр для мам и детей | Март, 2025 |
| 13. | Танцевальные тренировки | Танцевальные тренировки для мам и детей с целью разучивания спортивного танца | Апрель, 2025 |
| 14. | Соревнования «Весенний кросс» | Соревнования по бегу (забеги среди пап, мам и детей) | Май, 2025 |
| 15. | Спортивный праздник «Я, ты, он, она – вместе целая страна!» | Семейный спортивный праздник с элементами соревнований, игр и конкурсов | Май, 2025 |