

## Программа физкультурных мероприятий городского осеннего «Дня здоровья»

Место и время проведения: ДЮСШ «Водник» (ул. Судоремонтная, 2Б)

6 октября 2018 года 10:45

№п/п	Время	Наименование мероприятия	Участники	Состав команды
1	10:45	Торжественное открытие	Все участники	
2	11:00-12:30	«Веселые старты»	Воспитанники детских садов 5-7лет	10 человек независимо от пола
3	11:00-14:00	Молодецкие забавы «перетягивание каната»	Без возрастных ограничений	Все желающие
4	11:00-14:00	Приём нормативов ВФСК «ГТО»: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - прыжок в длину с места - поднятие туловища из положения лёжа на спине - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	От 7 лет	Все желающие
5	11:00-14:00	Папа, мама, я – спортивная семья	Семейные команды (ребенок 7-11 лет)	Мама, папа и ребенок
6	11:00-14:00	Эстафеты	11-13 лет	10 человек 5 мальчиков 5 девочек
7	11:00-14:00	Флешмоб по спортивной аэробике	Без возрастных ограничений	Все желающие
8	11:00-14:00	Скандинавская ходьба	25 лет и старше	Все желающие