



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразования Новосибирской области)**

МИНИСТР

Красный проспект, д.18, г. Новосибирск, 630007
Тел.: (383)238-73-46, 238-73-20 факс: (383)238-61-03

E-mail: minobr@nso.ru

www.minobr.nso.ru

На № 05 МАР 2020 № 2130-07/25
от _____

Главам
муниципальных районов и
городских округов
Новосибирской области

О реализации проекта «100 дней
здорового образа жизни»

Уважаемые коллеги!

В рамках реализации государственной программы Новосибирской области «Развитие государственной молодежной политики Новосибирской области» в марте 2020 года на территории Новосибирской области стартует проект «100 дней здорового образа жизни» (далее – проект).

Проект направлен на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи, а также на создание благоприятной среды для занятий физической культурой и спортом. Принять участие в проекте может любой желающий в возрасте от 16 до 35 лет. Регистрация участников осуществляется через АИС «Молодежь России» (<https://myrosmol.ru/>).

Прошу Вас оказать содействие в реализации проекта на территории Вашего муниципального образования, а также рассмотреть возможность участия представителей Вашего муниципального образования в официальном открытии проекта, которое состоится 20 марта 2020 года в г. Новосибирске. Время и место проведения церемонии открытия будет направлено дополнительно.

Контактное лицо: Локотко Валерия Владимировна – ведущий специалист по работе с молодежью отдела реализации молодежных проектов в сфере здорового образа жизни и творчества ГБУ НСО «Дом молодежи», тел./факс: 8(383)243-58-00.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

С.В. Федорчук

Ю.А. Семиколенова
238-61-35

Описание проекта

«100 дней здорового образа жизни»

«100 дней ЗОЖ» – это молодежный проект, дающий участникам практические навыки и теоретические знания для самостоятельного физического и социального развития.

Проект «100 дней здорового образа жизни» объединит более 600 молодых людей Новосибирской области, нацеленных на самосовершенствование, получение практических и теоретических знаний о ведении здорового образа жизни, продуктивное взаимодействие со сверстниками и самореализацию.

Задачи проекта:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие социальной активности среди участников проекта.
3. Привлечение молодежи Новосибирской области и города Новосибирска к занятиям физической культурой и спортом.
4. Профилактика негативных проявлений в молодежной среде.

Мероприятия проекта:

1. Ежедневные тренировки, в течение 100 дней, на спортивных площадках, в тренажерных и спортивных залах, в домашних условиях с использованием веса собственного тела, направленные на развитие общефизической подготовки.
2. Тренинги, семинары, дискуссионные площадки по темам программы.
3. Уникальные встречи со спортсменами и активистами здорового образа жизни города (села, района).
4. Досуговые и социальные мероприятия, проводимые в рамках проекта.

Требования к участникам.

Принять участие в проекте может любой желающий в возрасте от 16 до 35 лет. Перед началом тренировок участникам рекомендуется проконсультироваться со своим врачом. Узнать, можно ли заниматься физической культурой и силовыми тренировками.

Вся информация в проекте предоставляется исключительно в ознакомительных целях и не является руководством к действию. **Каждый участник самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.**

Регистрация участников.

Регистрация участников доступна на АИС «Молодежь России» (<https://myrosmol.ru/>).

Если у вас возникли проблемы с регистрацией на сайте, то обязательно свяжитесь с организаторами: отдел реализации молодежных проектов в сфере здорового образа жизни и творчества ГБУ НСО «Дом молодежи» тел.: 243-58-00, либо написать в личные сообщения в официальную группу <https://vk.com/stodneyzozh>.

Методические рекомендации по реализации проекта на территории вашего муниципального образования.

Для успешной реализации проекта на вашей территории необходимо определить куратора.

Куратор - администратор проекта, то есть лицо, которому поручено наблюдение, присмотр за участниками проекта из своего района. Это человек-организатор общих тренировок и массовых мероприятий дней единых действий, заинтересованный в успешном прохождении проекта участниками своего района, мотивирующий их.

Куратором может быть:

- Специалист ОДМ;
 - Инструктор по спорту (старше 18 лет);
 - Активист направления ЗОЖ (старше 18 лет);
- Либо все 3 специалиста, работая в одной связке

Обязанности куратора проекта:

1. Сбор участников в своем районе (регистрация);
2. Мотивация участников, организация общих тренировок и массовых мероприятий;
3. Проведение регистрации, фото и видео съемки участников в день мероприятий.
4. Продвижение проекта на своей территории.

Поверь в себя и в свои силы! Желаем успехов!