**Дорогие жители и гости Кегострова!**

**10 августа с 11.00 до 14.30**

**Приглашаем вас на ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**

Место проведения - **СТАДИОН**

**Программа мероприятия и площадки:**

 **11.00 - 14.00 - «Городок здоровья»**. **Оценка резервов здоровья**: расчет индекса массы тела, определение содержания жировой массы в организме, измерение силы кисти, зрительно-двигательной реакции, оценка функции дыхательной системы.

**11.00 - 12.30 - площадка «Скандинавская ходьба»**. Обучение технике и основным правилам скандинавской ходьбы.

**11.00 – 14.00** - **площадка «Историческое фехтование».**

**11.00 – 14.00** - **Мастер-класс по стрельбе из пневматической винтовки и выставка парашюта,** организует ГАУ АО "Патриот".

**11.00 – 11.30 – футбольный матч между детскими командами.**

**11. 40 – 13.00 - товарищеский матч** **по мини-футболу** между командами «Поморы» и «Мир».

**13.00 – 14.00 - метание сапога** (на футбольном поле).

**12.**30 – 14.00 – **хождение на ходулях.**

**11.00 - 14.00 - соревнования** **среди детей, подростков, взрослых:** перетягивание каната, бег в мешках, подвижная игра «Змейка», командная игра с пластиковой тарелкой Фрисби, упражнение «планка», подъем гири.

**11.00 - 13.30 - викторина** **Тюленя Здоровейки** (для детей и взрослых).

**12.30 - 14.00 - площадка «Танцуй – укрепляй здоровье».**

Участники конкурсов и соревнований за лучшие результаты получат жетоны-«зожики». Набравшие наибольшее количество «зожиков» получат призы (I-III место).

**14.00 - 14.15 - сбор и подсчет жетонов.**

**14.15 - 14.30** *-* ***награждение победителей.***

**Внимание!**

**Праздник состоится при любой погоде!**

***Приглашаем жителей и гостей Кегострова***

***принять активное участие в Дне физкультурника,***

***отдохнуть, укрепить здоровье и заработать призы!***

**Организаторы:**

ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»

ТОС «Кего».