**Программа**

**дня здоровья - единый день плавания «За здоровое будущее» в МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района».**

|  |  |
| --- | --- |
| 10.30- 10.55 | Регистрация участников. Инструктаж по ТБ. |
| 10.55 - 11.00 | Парад участников Единого дня плавания. |
| 11.00-11.15 | Торжественное открытие Единого дня плавания «За здоровое будущее» |
| 11.20-11.30 | Мастер-класс Алекрицкая Мария - КМС, воспитанников «ДЮСШ Хлевенского района» |
| 11.30-11.55 | Разминка |
| 12.00-12.30 | Эстафета среди сельских поселений. 4x25 - вольным стилем |
| 12.30-13.30 | Принятие норм ВФСК ГТО по плаванию 2-11 ступень |
| 13.30-14.30 | Занятие для детей с ОВЗ |
| 13.30-15.00 | Занятия «Группы здоровья» (тренажерный зал, оздоровительное плавание ,эстафеты на воде) |
| 15.00-16.00 | Мастер - класс по аква-фитнесу |
| 15.00-17.00 | Учебно-тренировочные занятия для детей |
| 15.00- 18.00 | Свободное посещения бассейна |
| 14.00-18.00 | Свободное посещение тренажерного зала |