

## Городской план вариативных форм занятости детей и подростков в каникулярный период «Активные каникулы»

### Раздел I. Мероприятия в ОНЛАЙН формате

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и время проведения	Наименование ответственной организации, ФИО ответственного лица, телефон	Информация о мероприятии, рекомендуемый возраст участников, площадка для проведения, условия участия (если есть)
1	Мастер-класс «Возьми на заметку»	22.03.2021 10.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Участникам мастер класса предстоит познакомиться с правилами гигиены зрения и зрительного режима и изготовить закладку для книг из бумаги в технике оригами. Для участия потребуются: бумага и ножницы. Платформа проведения <a href="https://instagram.com/perspektiva_ivanovo">https://instagram.com/perspektiva_ivanovo</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 8-13 лет.</b>
2	Мастер-класс по рисованию «Натюрморт «Фрукты»	22.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	Во время мастер класса участники смогут создать творческую работу, получат опыт рисования акварелью в технике "по-сырому", а также узнают о полезных свойствах фруктов! Для участия потребуются: акварельные краски, емкость с водой, простой карандаш, кисти. Платформа проведения <a href="https://www.instagram.com/centerprityagenie/">https://www.instagram.com/centerprityagenie/</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 7 лет.</b>
3	Спортивный час «Здоровым будешь - все добудешь!»	22.03.2021 11.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	Мероприятие направлено на укрепление здоровья и формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Платформа проведения Zoom Для участия необходимо предварительно зарегистрироваться в социальной сети ВКонтакте в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 8- 12 лет.</b>
4	Мастер-класс «Комплекс упражнений для формирования правильной осанки»	22.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦДТ №4 Орлова Дина Леонидовна Тел.37-04-15	Модельное агентство РИК приглашает на мастер-класс «Комплекс упражнений для формирования правильной осанки». Участники смогут научиться правильно выстраивать осанку, красиво ходить и даже почувствовать себя настоящими моделями. Платформа проведения ВКонтакте <a href="https://vk.com/rikkir123">https://vk.com/rikkir123</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 8 -12лет.</b>

5	Квест «Радость и труд здоровье берегут!»	22.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦДТ № 4 Орлова Дина Леонидовна Тел.37-04-15	Квест посвящен правильному питанию и здоровому образу жизни. Участникам предстоит пройти ряд испытаний - викторины, ребусы, логические цепочки и другое. Платформа проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/2348206974?pwd=Yk92MGRQZG1Wc2hGL0xnZDJNNWE3QT09">https://us04web.zoom.us/j/2348206974?pwd=Yk92MGRQZG1Wc2hGL0xnZDJNNWE3QT09</a> Идентификатор конференции: 234 820 6974 Код доступа: 0JEq8T <b>Рекомендуемый возраст участников 7- 13 лет.</b>
6	Мастер-класс «Самые вкусные!»	22.03.2021 12.00	МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06	Фрукты и ягоды – это незаменимые элементы здорового питания. В ходе творческого мастер-класса участники узнают о пользе ягод и фруктов и смогут изготовить позитивные пушистые игрушки своими руками. Для участия в мастер классе необходимы: пряжа для вязания, картон, ножницы. Платформа проведения Instagram - cvr2_ivanovo <b>Рекомендуемый возраст участников 8-14 лет.</b>
7	Дыхательная гимнастика по системе А.Н.Стрельниковой	22.03.2021 14.00	МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06	Дыхательная гимнастика способствует повышению иммунитета, укрепляет мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей, насыщает организм кислородом, улучшает работу мозга, нервов и сердца. Участники научатся слушать свое дыхание и познакомятся с полезным инструментом для укрепления здоровья. Платформа проведения Instagram - cvr2_ivanovo <b>Без возрастных ограничений.</b>
8	Тренинг «Развитие эмоционального интеллекта»	22.03.2021 14.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Понимание и умение пользоваться своими эмоциями – важный навык для развития стрессоустойчивости и гармоничного развития личности. Участники тренинга познакомятся с понятием «эмоциональный интеллект» и узнают, как и зачем его развивать. Платформа проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/74331608208?pwd=b2g1MVZlckhjUVhqQ0NoY0ZtNHR2Zz09">https://us04web.zoom.us/j/74331608208?pwd=b2g1MVZlckhjUVhqQ0NoY0ZtNHR2Zz09</a> Конференция: 743 3160 8208 Код: zDnK3m <b>Рекомендуемый возраст участников от 14 лет.</b>
9	«Весенние забавы на Руси: как относились к здоровому образу жизни наши предки». Интерактивное занятие	22.03.2021 18.15	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	В ходе занятия участники познакомятся с весенними играми, забавами и традициями, принятыми на Руси, направленными на укрепление здоровья; совершат путешествие во времени и узнают, как наши предки укрепляли здоровье с малых лет, какие виды народного творчества осваивали, как они закалялись и почему так популярна русская баня! Платформа проведения Zoom

				<p>Подключиться к конференции:  <a href="https://us04web.zoom.us/j/79617058038?pwd=QVIQNjIxcXBWeEIRRVkvUjc5UzBrUT09">https://us04web.zoom.us/j/79617058038?pwd=QVIQNjIxcXBWeEIRRVkvUjc5UzBrUT09</a>  Идентификатор конференции: 796 1705 8038  Код доступа: 8EJFхХ  <b>Рекомендуемый возраст участников 7-12 лет.</b></p>
10	Мастер класс «Режим дня»	23.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	<p>На мастер-классе участники смогут обсудить основные моменты режима дня и изготовить поделку «Режим дня».  Для участия потребуется плотная бумага (белый картон), декор (бусины, пуговицы, стразы и др.), кисть, клей ПВА, фломастеры.  Платформа проведения <a href="https://instagram.com/perspektiva_ivanovo">https://instagram.com/perspektiva_ivanovo</a>  <b>Рекомендуемый возраст участников 7-11 лет.</b></p>
11	Интерактивная игра «Что, зачем и почему?»	23.03.2021 12.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	<p>Участники игры узнают, как правильно использовать такие ресурсы, как время и здоровье, чтобы жить интересно и добиться успеха.  Платформа проведения Zoom  Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться в социальной сети – ВКонтакте в группе Дом детского творчества №3  <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a>  <b>Рекомендуемый возраст участников 7-10 лет.</b></p>
12	Мастер-класс «Ловец ветров и свежего воздуха»	23.03.2021 12.00	МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06	<p>Участники смогут изготовить вертушку из бумаги, которую можно использовать как инвентарь для бега, как тренажёр для тренировки лёгких или как игрушку для поднятия настроения!  Для участия потребуется: цветная бумага, ножницы и деревянная палочка (более 25 см.)  Платформа проведения Instagram - cvr2_ivanovo  <b>Рекомендуемый возраст участников 8-10 лет.</b></p>
13	«Задорная гимнастика»	23.03.2021 13.00	МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06	<p>Руководитель школы спортивного танца и чир спорта «Задор» К. Мазурина познакомит участников с комплексом упражнений, которые поднимут физический тонус и создадут хорошее настроение.  Обувь и одежда - спортивная.  Платформа проведения Instagram - cvr2_ivanovo  <b>Без возрастных ограничений.</b></p>
14	Урок-викторина «Будь здоров!»	23.03.2021 13.00	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	<p>Участники расширят представление о составляющих здорового образа жизни:  - здоровом питании;  - полезных привычках для укрепления иммунитета.  Платформа проведения Zoom  Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться на сайте <a href="http://притяжениесобытий.рф">притяжениесобытий.рф</a></p>

				<p>За час до мероприятия на электронную почту зарегистрированного участника придет ссылка на подключение.</p> <p><b>Рекомендуемый возраст участников 9-12 лет.</b></p>
15	<p>Мастер класс «Корзинка полезных фруктов»</p>	<p>23.03.2021 15.00</p>	<p>МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88</p>	<p>Участники мастер – класса мы не только узнают, зачем нужно есть фрукты, но и смогут создать декоративную «фруктовую корзинку» в технике объемной аппликации.</p> <p>Для участия потребуется:</p> <p>- Цветная бумага (красная, зеленая (темный и светлый), оранжевая), цветной картон (голубой), бумажная тарелка, клей, ножницы, простой карандаш, краски или гуашь (коричневого цвета), кисточка, емкость для воды.</p> <p>Платформа проведения Zoom</p> <p>Для участия необходимо зарегистрироваться на сайте притяжениесобытий.рф За час до мероприятия на электронную почту зарегистрировавшегося придет ссылка на подключение.</p> <p><b>Рекомендуемый возраст участников 6-10 лет.</b></p>
16	<p>Оздоровляющая гимнастика «Цигун»</p>	<p>23.03.2021 15.00</p>	<p>МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06</p>	<p>Участники познакомятся с комплексом древних китайских упражнений, направленных на повышение тонуса, снятие усталости и восстановление систем организма.</p> <p>Платформа проведения Instagram - cvr2_ivanovo</p> <p><b>Без возрастных ограничений.</b></p>
17	<p>Интеллектуальная игра "Banana Brain" - "В мире ЗОЖ"</p>	<p>23.03.2021 16.00</p>	<p>МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88</p>	<p>Интеллектуальная игра состоит из тура в 35 вопросов, разделенных на 5 раундов. Все участники отвечают на вопрос одновременно, отправляя свои ответы в частные сообщения организатору. Тематика игры - здоровый образ жизни, и его воплощение в жизни современного подростка.</p> <p>Платформа проведения Zoom</p> <p>Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться на сайте притяжениесобытий.рф За час до мероприятия на электронную почту участника придет ссылка на подключение.</p> <p><b>Рекомендуемый возраст участников от 14 лет.</b></p>
18	<p>Мастер-класс «Рисуем мультфильм про ЗОЖ»</p>	<p>23.03.2021 17.00</p>	<p>МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06</p>	<p>Для участия в мастер-классе необходимо приготовить фломастеры, простой карандаш, 3 полоски из листа А4 (7см x 29см)</p> <p>Платформа проведения Instagram - cvr2_ivanovo</p> <p><b>Рекомендуемый возраст участников 7-14 лет.</b></p>
19	<p>Мастер – класс «ЗОЖ. Сладости. Добро или зло?»</p>	<p>24.03.2021 10.00</p>	<p>МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88</p>	<p>Участникам мастер класса предстоит важный разговор про сладости и изготовление иллюстрации по данной теме.</p> <p>Для участия потребуется: бумага формата А4, карандаш, ластик, фломастеры (цветные карандаши) и прекрасное настроение!</p>

				<p>Платформа проведения Zoom Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться на сайте <a href="http://притяжениесобытий.рф">притяжениесобытий.рф</a> За час до мероприятия на электронную почту участника придет ссылка на подключение. <b>Рекомендуемый возраст участников от 7 лет.</b></p>
20	<p>Прямой эфир «Ориентация в жизни – ориентация на себя!»</p>	<p>24.03.2021 11.00</p>	<p>МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88</p>	<p>Чтобы взять в жизни верный курс – надо понимать две вещи – «кто я?» и «куда я иду?». В рамках прямого эфира участники смогут попробовать прояснить эти вопросы, узнать себя чуть лучше и наметить траекторию своего движения в жизни! Платформа проведения Instagram @centerprityagenie <b>Рекомендуемый возраст участников от 14 лет.</b></p>
21	<p>Игра-викторина «Хорошее настроение»</p>	<p>24.03.2021 11.00</p>	<p>МБУ ДО ЦДТ №4 Орлова Дина Леонидовна Тел.37-04-15</p>	<p>Приглашаем принять участие в музыкальной игре-викторине и отгадать мелодии из мультфильмов и кинофильмов. И тогда хорошее настроение будет обеспечено! Платформа проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/2348206974?pwd=Yk92MGRQZG1Wc2hGL0xnZDJNNWE3QT09">https://us04web.zoom.us/j/2348206974?pwd=Yk92MGRQZG1Wc2hGL0xnZDJNNWE3QT09</a> Идентификатор конференции: 234 820 6974 Код доступа: 0JEq8T <b>Рекомендуемый возраст участников 7-13 лет.</b></p>
22	<p>Тренинг «Домашние опасности. Как быть?»</p>	<p>24.03.2021 11.00</p>	<p>МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59</p>	<p>Какие опасности могут ожидать дома? Как этого избежать? Как оказать себе первую помощь? Для участия в мероприятии потребуется бинт. Платформа для проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/74737593360?pwd=RjNpNURxUldDSDVlUVVQaURHNElZdz09">https://us04web.zoom.us/j/74737593360?pwd=RjNpNURxUldDSDVlUVVQaURHNElZdz09</a> Конференция: 747 3759 3360 Код: 8R8mfw <b>Рекомендуемый возраст участников 7-12 лет.</b></p>
23	<p>Творческая лаборатория «Массажный коврик для ног своими руками»</p>	<p>24.01 2021 12.00</p>	<p>МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63</p>	<p>Массаж ног очень полезен для здоровья, массажный коврик из пуговиц не только поможет укрепить здоровье, но и станет замечательным аксессуаром или инструментом для игр. Для изготовления массажного коврика потребуются: плотная ткань (которая не осыпается) 80 на 40см, нитки, иголка, ножницы, много пуговиц разного размера и форм (не подойдут пуговицы на ножке). Платформа проведения Zoom Для участия необходимо зарегистрироваться в социальной сети – ВКонтакте в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a></p>

				<b>Рекомендуемый возраст участников 8- 16 лет.</b>
24	Час здоровья «Суставная оздоровительная гимнастика»	25.03.2021 11.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	За время занятия дети овладеют навыками профилактики сколиоза, научатся правильно дышать, тело у них будет более гибкое. Форма одежды - спортивная. Платформа проведения Zoom Для участия необходимо зарегистрироваться в социальной сети – ВКонтате в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 8- 12 лет.</b>
25	«Как и для чего развивать внимание»	25.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	Участники мастер- класса узнают все о внимании. Что такое внимание? Как оно расходуется и восполняется? Как сконцентрировать внимание? Мифы о внимании и другое. Платформа проведения Instagram @centerprityagienie <b>Рекомендуемый возраст участников от 14 лет.</b>
26	Мастер-класс «На зарядку становись»	25.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦДТ №4 Орлова Дина Леонидовна Тел.37-04-15	Мастер-класс включает видеоконплексе упражнений, в котором будут представлены: -утренняя гимнастика; - упражнения для укрепления осанки; - расслабляющие упражнения для снятия усталости после трудового дня. Для участия в мастер-классе необходимо зайти в «Творческую мастерскую» по ссылке <a href="https://vk.com/club194451779">https://vk.com/club194451779</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 7 лет.</b>
27	Тренинг «Как дожить до 100 лет»	25.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Приглашаем участников на тренинг, направленный на формирование здоровых привычек. Платформа для проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/75655128999?pwd=K05jOWVyRXQ1cGRMM3ZYS0EvODNWZz09">https://us04web.zoom.us/j/75655128999?pwd=K05jOWVyRXQ1cGRMM3ZYS0EvODNWZz09</a> Конференция: 756 5512 8999 Код 49R1AU <b>Рекомендуемый возраст участников 11-16 лет.</b>
28	Мастер-класс «Как приготовить полезный салат»	25.03.2021 12.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Участники мастер-класса узнают, как приготовить полезный салат для здорового питания и как разнообразить его вкус. Платформа проведения <a href="https://instagram.com/perspektiva_ivanovo">https://instagram.com/perspektiva_ivanovo</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 11лет.</b>

29	Мастер-класс «Компьютер и здоровье»	25.03.2021 12.00	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	Люди все больше и больше проводят времени за экранами телефонов и компьютеров. Участники мастер класса смогут узнать, как сохранить свое здоровье, работая за компьютером, а также разучить комплекс упражнений для осанки и глаз. Платформа проведения Zoom Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться на сайте притяжениесобытий.рф За час до мероприятия на электронную почту участника придет ссылка на подключение. <b>Рекомендуемый возраст участников 10-15 лет.</b>
30	Мастер-класс «Оздоровление искусством: плетем орнаменты»	25.03.2021 13.00	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	Зентангл — новая форма искусства, которая сочетает в себе сразу несколько направлений - это и творчество, и медитация, и удовольствие в одном флаконе. Любой человек, даже без навыков рисования, может попробовать себя в этом виде творчества. Рисуя в технике зентангл можно одновременно и расслабиться, и уменьшить стресс, и создать красивые неповторимые вещи! Для участия потребуется: лист белой бумаги формата А4, черная гелевая ручка, черный фломастер, простой карандаш, ластик. Платформа проведения Zoom Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться на сайте притяжениесобытий.рф. За час до мероприятия на электронную почту участника придет ссылка на подключение. <b>Рекомендуемый возраст участников 8-15 лет.</b>
31	Игра «Быть здоровым здорово!»	25.03.2021 14.00	МБУ ДО Дворец творчества Крылова Ольга Геннадьевна Тел. 32-85-85	Приглашаем принять участие в игре с элементами викторины и рассмотреть здоровье как дорогу, ведущую к успеху. Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/86175531883?pwd=aExFbkRaZVZKbDJkaXRhMWc5MHhFZz09">https://us05web.zoom.us/j/86175531883?pwd=aExFbkRaZVZKbDJkaXRhMWc5MHhFZz09</a> Идентификатор конференции: 861 7553 1883 Код доступа: XpQ18D. <b>Рекомендуемый возраст участников 8-12 лет.</b>
32	Мастер-класс Творческая работа «Зарядка»	25.03.2021 15.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Участники мастер-класса смогут выполнить творческую работу «Зарядка в программе Microsoft Office Power Point» с использованием GIF анимации. Платформа для проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/71690940628?pwd=ZG5wQjJwMGxFZHkldlptd1RKYTVDdz09">https://us04web.zoom.us/j/71690940628?pwd=ZG5wQjJwMGxFZHkldlptd1RKYTVDdz09</a> Конференция: 716 9094 0628 Код: 96E5Eu <b>Рекомендуемый возраст участников 9-11 лет.</b>

33	Викторина «Арифметика здоровья»	26.03.2021 12.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	Гимнастика для ума – важный элемент здоровья. Участников ждет решение заданий веселой викторины «Арифметика здоровья». Викторина проводится отдельно в двух возрастных категориях. Ссылка на мероприятие будет выложена в социальной сети ВК в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников: 6-15 лет, 16-18 лет.</b>
34	Тренинг «Полезность здорового сна»	27.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Предлагаем принять участие в тренинге, направленном на формирование здоровых привычек. Платформа для проведения Zoom. <a href="https://us04web.zoom.us/j/75655128999?pwd=K05jOWVyRXQ1cGRMM3ZYS0EvODNWZz09">https://us04web.zoom.us/j/75655128999?pwd=K05jOWVyRXQ1cGRMM3ZYS0EvODNWZz09</a> Конференция: 741 3282 1662 Код wr5bhP <b>Рекомендуемый возраст участников 11-16 лет.</b>
35	«Рукодельная мастерская»: мастер класс для взрослых и детей «Мой мультик»	27.03.2021 13.00-14.00	МБУК «Парк Степанова» Сердюк Надежда Петровна Тел. 32-41-66	Участники мастер-класса узнают о том, как снять мультфильм в домашних условиях. Задание выкладывается на стене группы «Парк Степанова» ВКонтакте. <a href="https://vk.com/public42058956">https://vk.com/public42058956</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 7 лет.</b>
36	ИЗО-терапия «Цветок здоровья»	27.03.2021 15.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	Участники мастер- класса познакомятся с ИЗО – терапией и смогут научиться рисовать «Цветок здоровья», узнают о полезных и вредных для здоровья продуктах, о пользе правильного питания, соблюдении режима дня. Для участия потребуются: акварельные краски, кисти, ластик, простой карандаш, емкость с водой, лист бумаги А4. Платформа проведения Zoom Для участия необходимо зарегистрироваться в социальной сети – ВКонтакте в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 7-15 лет.</b>
37	Тренинг «Дыхание - это жизнь и здоровье»	29.03.2021 12.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	С помощью правильного дыхания можно улучшить свое самочувствие, привести в норму психологическое состояние, обрести гармонию души и тела. Участники мастер-класса смогут узнать, как упражнения на дыхание помогают в обычной жизни. Платформа проведения Zoom



				Для участия необходимо зарегистрироваться в социальной сети – ВКонтате в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 12 лет.</b>
38	Тренинг «Профилактика стресса»	29.03.2021 13.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья Васильевна Тел.32-53-59	Психологический тренинг, направленный на профилактику стресса. Платформа для проведения: <a href="https://instagram.com/perspektiva_ivanovo">https://instagram.com/perspektiva_ivanovo</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 12-15 лет.</b>
39	Zumba-Party	29.03.2021 14.30	МБУ ДО ЦСК «Притяжение» Безрукова Мария Игоревна Тел.47-48-88	Мастер-класс по одному из самых молодых танцевальных фитнес-направлений Zumba. Участников ожидает яркая, зажигательная тренировка, энергичная связка, заряд энергии. Платформа проведения Zoom Для участия в мероприятии необходимо зарегистрироваться на сайте притяжениесобытий.рф За час до мероприятия на электронную почту участника придет ссылка на подключение. <b>Рекомендуемый возраст участников от 9 лет.</b>
40	Интерактивная викторина «Мы за здоровый образ жизни!»	30.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦДТ №4 Орлова Дина Леонидовна Тел.37-04-15	Участники викторины смогут проверить свои знания и узнать полезную информацию об основных составляющих здорового образа жизни. Платформа проведения Zoom Подключиться к конференции <a href="https://us05web.zoom.us/j/2588624704?pwd=azhMbm5lcGJJSnPMWDFJbUQzbGNqUT09">https://us05web.zoom.us/j/2588624704?pwd=azhMbm5lcGJJSnPMWDFJbUQzbGNqUT09</a> Идентификатор конференции: 258 862 4704 Код доступа: EhSK3p <b>Рекомендуемый возраст участников 9-12 лет.</b>
41	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» Просмотр и обсуждение мультфильма «Ваше здоровье»	30.03.2021 11.00	МБУК ЦБС Библиотека-филиал № 25 Седова Валентина Павловна Тел. 23-56-29	Конкурс содержит 4 блока с вопросами по разделам: 1.Полезная еда; 2.Умные виды спорта; 3. Зимние виды спорта; 4. Летние виды спорта. <a href="https://ok.ru/librarygarelin">https://ok.ru/librarygarelin</a> <a href="https://vk.com/librarygarelin">https://vk.com/librarygarelin</a> <a href="https://www.facebook.com/cbs.garelina">https://www.facebook.com/cbs.garelina</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 6 лет.</b>
42	Мастер-Класс Творческая работа «Здоровые привычки»	30.03.2021 15.00	МБУ ДО ЦПР «Перспектива» Смирнова Наталья	Участники изготовят творческую работу «Здоровые привычки» в программе Microsoft Office Power Point с использованием анимированных картинок.

			Васильевна Тел.32-53-59	Платформа проведения Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/71690940628?pwd=ZG5wQjJwMGxFZHZkdlptd1RKYTVDdz09">https://us04web.zoom.us/j/71690940628?pwd=ZG5wQjJwMGxFZHZkdlptd1RKYTVDdz09</a> Конференция: 716 9094 0628 Код: 96E5Eu <b>Рекомендуемый возраст участников 10-12 лет.</b>
43	Интерактивный час настольных игр «В гостях у Дамки»	30.03.2021 11.00	МБУ ДО ДДТ№3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	Участники окунутся в мир шашек, познакомятся с историей возникновения правилами и различными вариантами увлекательной игры. Для участия потребуется: комплект шашек с доской. Ссылка на мероприятие будет выложена в социальной сети ВК в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников от 10 лет.</b>
44	«ЛФК в домашних условиях»	31.03.2021 11.00	МБУ ДО ЦВР № 2 Зубкова Оксана Алексеевна Тел.35-14-06	Участники мастер-класса узнают, что такое лечебная физическая физкультура, кому и для чего она нужна. Смогут выполнить ряд упражнений на координацию движений и равновесия, дыхательную гимнастику и другое. Для участия потребуется: спортивная (удобная) обувь и одежда, цветные карандаши, палка (подойдет черенок от швабры), пластиковая бутылка объемом 1,5 литра, наполненная песком или водой. Платформа проведения Instagram - <a href="https://www.instagram.com/cvr2_ivanovo">cvr2_ivanovo</a> <b>Без возрастных ограничений.</b>
45	Фитнес-разминка «Зарядись на все 100»	31.03.2021 11.00	МБУ ДО ДДТ № 3 Полетаева Светлана Юрьевна Тел.32-60-63	Зарядка – это не только заряд бодрости, но и залог здоровья и хорошего настроения. Предлагаем присоединиться к фитнес-разминке и зарядиться на все 100! Платформа проведения Zoom Для участия необходимо зарегистрироваться в социальной сети – ВКонтате в группе Дом детского творчества №3 <a href="https://vk.com/mbu_do_ddt3">https://vk.com/mbu_do_ddt3</a> <b>Рекомендуемый возраст участников 8- 12 лет.</b>