**План дистанционных внеурочных мероприятий**

**Тема недели « Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»**

Как провести время в самоизоляции с пользой для здоровья:

Прежде всего при условии хорошего самочувствия следует включить в распорядок дня физические упражнения. Это необходимо для того, чтобы держать организм в тонусе, улучшать кровообращение.

Также во время самоизоляции следует придерживаться здорового питания. Если раньше на приготовление еды не хватало времени, то теперь появилась возможность рационально подойти к режиму питания.

Нужно помнить о важных мерах профилактики коронавируса — регулярно проветривать помещения и делать влажную уборку. Такие советы позволят провести период самоизоляции с максимальной пользой для здоровья.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Площадка размещения | Ответственные | Контакты | РЕКОМЕНДАЦИИ |
| 12.05 | Чеклисты рекомендаций для родителей и учеников1. «Как остаться физически активным на период самоизоляции»2. Еда и правильное питание.  | Сайт школы: ГКОУ РО Ростовской школы – интерната № 42http://ski42.ru/  ссылка аккаунта в Instagram https://www.instagram.com/invites/contact/?i=smuxybgr0dxv&utm\_content=fqnk90s  | Датченко М. А.Зам. директора по ВР | 8-918-504-39-62 | Размещение чеклистов на онлайн площадках |
| 13.05 | Выставка творческих работ: «Мы за здоровый образ жизни»  | Ралдугина Н. В. педагог доп. образования | 8-9281-54-39-54 | Учащиеся получают задание, нарисовать рисунок по теме и разместить на страничке Инстаграм |
| 14.05 | 3 Рецепты «Здорового питания в семье» | Сидельникова Е. А.воспитатель | 8 9281-08-63-42 | Родители делятся своими фирменными рецептами на страничке Инстаграм |
| 15.0515.00ч. | 4. Флешмоб: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» | Колесникова Я. Л.Педагог доп. образования | 89996- 92-86-78 | В 16.00 одновременно под музыку «Танцуй добро» вместе с педагогом выполняют движения, видео будет размещено на страничке инстограмма. |