

## Флешмоб #ЗОЖигай

|   |   |              |                             |
|---|---|--------------|-----------------------------|
| <b>НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА</b>                     | Флешмоб #ЗОЖигай  |              |                             |
| <b>НОМИНАЦИЯ</b>                            | Здоровый образ жизни  |              |                             |
| <b>ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА (АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА)</b> | <p>Проект представлен циклом из 10 танцевальных мастер-классов по направлению современная хореография, проводимых на базе открытого пространства «Фитнес-коворкинг» ММАУ ЦП МП «Вектор». Мастер-классы будут проходить с 12.04.21 по 07.06.21 среди молодежи г. Красноярск в возрасте от 14 до 25 лет.</p> <p>Итоговым событием станет показательное выступление участников мастер-классов в формате флешмоб, которое будет записано на видео и опубликовано в социальных сетях с хэштегом #ЗОЖигай, и объявление челленджа в социальных сетях на лучшее выступление последователей.</p> <p>Голосование за лучшее выступление будет проводиться в социальных сетях зрителями.</p> <p>По окончании проекта участники научатся выполнять танцевальные связки по направлению современная хореография, победителям флешмоба будут вручены памятные призы, а участникам сертификаты об участии.</p>  |              |                             |
| <b>АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА</b>                 | <p>Вопросы здоровья и здорового образа жизни актуальны как никогда, возрастает популярность и авторитет здорового образа жизни среди молодежи, возрастает его ценность. Двадцать первый век характеризуется ростом заболеваемости и высокой смертности населения наряду с высокими достижениями медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней.</p> <p>Ведение здорового образа жизни способствует укреплению здоровья человека. Одним из важнейших составляющих здорового образа жизни является физическая активность. В свою очередь танцы, как вид физической активности, улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат. Положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, тренируя сердце и сосуды. Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории и способствуют снижению массы тела. Повышают работоспособность и выносливость организма.</p> <p>Мы считаем, что необходимо показать молодежи пример их ровесников, которые осознанно относятся к своему здоровью, добиваются положительных результатов в хореографии, тем самым укрепляют свое здоровье.</p> |              |                             |
| <b>ЦЕЛЬ ПРОЕКТА</b>                         | Популяризация здорового образа жизни среди молодежи в возрасте от 14 до 25 лет г. Красноярск в количестве 100 человек.  |              |                             |
| <b>ЗАДАЧИ ПРОЕКТА</b>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Проведение информационной кампании.</li> <li>2.Создание условий для проведения серии мастер-классов.</li> <li>3.Проведение флешмоба и челленджа в социальных сетях.</li> <li>4.Поощрение участников и победителей.</li> </ol>  |              |                             |
| <b>ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА</b>              | <b>Действие</b>   | <b>Срок</b>  | <b>Ответственный</b>        |
|   | Знакомство и изучение танцевального стиля «Хайхилс». Изучение базовых движений и их вариаций, улучшение координации и музыкального слуха. Разучивание танцевальных комбинаций.  | 05.04.-17.04 | Кокорина Наталья Николаевна |
|   | Знакомство и изучение танцевального стиля «Вакинг». Изучение базовых движений и их вариаций, улучшение координации и музыкального слуха. Разучивание танцевальных комбинаций.   | 19.04-30.04  | Ткаченко Ульяна Валерьевна  |
|   | Знакомство и изучение танцевального стиля «Локинг». Изучение базовых движений и их вариаций, улучшение координации и музыкального слуха. Разучивание танцевальных комбинаций.   | 26.05.-07.05 | Ткаченко Ульяна Валерьевна  |
|   | Знакомство и изучение танцевального стиля «Дэнсхолл». Изучение базовых движений и их вариаций, улучшение координации и музыкального слуха. Разучивание танцевальных комбинаций.   | 10.05.-22.05 | Кокорина Наталья Николаевна |
|   | Флешмоб в социальных сетях  | 24.05-31.05  | Ступакова Юлия Владимировна |
|   | Подведение итогов, поощрение участников и победителей   | 01.06.-07.06 | Попеляева Дарья Евгеньевна  |
| <b>СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА</b>             | 20210301  |              |                             |
| <b>ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА</b>                       | Молодежь г. Красноярск в возрасте от 14 до 25 лет в количестве 100 человек.   |              |                             |
| <b>РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА</b>                   | Молодежь в возрасте от 14 до 25 лет в количестве 100 человек приняли участие в танцевальном флешмобе.   |              |                             |
| <b>ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА</b>                    |   |              |                             |

| Муниципальное образование<br>(Муниципальный район / город, поселок, село) |  | Красноярск   |                     |                       |
|---|--|--|---------------------|-----------------------|
| <b>РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА</b>                        |  |  |                     |                       |
| №   | Наименование<br>расходных<br>материалов и<br>услуг | Цена<br>за ед.,<br>руб   | Количество, шт/усл. | Общая стоимость, руб. |
| 1.  | Печать<br>сертификатов                             | 40   | 100                 | 4000                  |
| 2.  | Бейсболка  | 278  | 20                  | 5560                  |
| 3.  | Футболка   | 370  | 20                  | 7400                  |
| 4.  | Услуги<br>специалистов                             | 3000   | 4                   | 12000                 |
| <b>ИНЫЕ РЕСУРСЫ</b> (административные, кадровые ресурсы и др.)            |  | Привлечение специалистов.  |                     |                       |
| <b>ИТОГО ЗАПРАШИВАЕМАЯ СУММА, руб.</b>                                    |  | 28960  |                     |                       |
| <b>ИМЕЮЩИЕСЯ РЕСУРСЫ</b>  |  | Помещение,<br>ноутбуки 2 шт,<br>световая техника,<br>видео-аудио аппаратура,<br>ролл ап. |                     |                       |
| <b>КОМАНДА ПРОЕКТА</b>  |  |  |                     |                       |
| РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА  |  |  |                     |                       |
| Фамилия, имя, отчество  |  | Попеляева Дарья Евгеньевна   |                     |                       |
| Дата рождения   |  | 27-05-1998   |                     |                       |
| Номер телефона  |  | +7 (903) 923-41-41   |                     |                       |
| Ссылка на профиль в социальных сетях                                      |  | <a href="https://vk.com/dasha.popelyaeva">https://vk.com/dasha.popelyaeva</a>            |                     |                       |
| Место учебы/работы  |  | ММАУ ЦП МП «Вектор»  |                     |                       |
| УЧАСТНИКИ ПРОЕКТНОЙ КОМАНДЫ   |  |  |                     |                       |
| Фамилия, имя, отчество  |  | Дата рождения  | Номер телефона      | Место учебы/работы    |
| Кокорина Наталья Николаевна   |  | 15-04-1985   | +7 (923) 298-31-46  | ММАУ ЦП МП «Вектор»   |
| Ткаченко Ульяна Валерьевна  |  | 10-10-1985   | +7 (923) 357-83-74  | ММАУ ЦП МП «Вектор»   |
| Ступакова Юлия Владимировна   |  | 03-04-1988   | +7 (962) 072-57-05  | ММАУ ЦП МП «Вектор»   |

\* Каждой проектной командой (может состоять из нескольких участников) оформляется 1 паспорт для их проекта