



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ЗОЖ- КОНТЕНТ»



Название программы - "Легкая атлетика/ЗОЖ" "БЕГИ С УМОМ"

Ссылка на блог/аккаунт в социальных сетях <https://vk.com/club230079554>

Описание концепции. Миссия блога

Привить детям любовь к движению и лёгкой атлетике через увлекательные занятия, показать, что спорт — это весело и полезно, сформировать основы ЗОЖ с ранних лет.

Основные цели

- популяризация лёгкой атлетике среди детей;
- формирование привычки к регулярной физической активности;
- обучение базовым легкоатлетическим навыкам (бег, прыжки, метание) в игровой форме;

- просвещение родителей о важности физического развития ребёнка;

- создание позитивного образа здорового образа жизни;

- развитие волевых качеств и командного духа через спорт.

Ключевые темы и рубрики:

«Секреты атлета» — простые объяснения техники бега, прыжков, метаний с иллюстрациями.

«Играем в спорт» — подвижные игры с элементами лёгкой атлетике (эстафеты, полоса препятствий, «классики-чемпионы»).

«Дневник юного бегуна» — истории успеха детей, которые занимаются лёгкой атлетикой, интервью с юными спортсменами.

«ЗОЖ-советы для семьи» — рекомендации для родителей: как организовать активный отдых, сбалансированное питание юного спортсмена, режим дня.

«Спроси тренера» — ответы на вопросы читателей от профессионального детского тренера по лёгкой атлетике.

«Челленджи недели» — еженедельные задания (например, «пробежать 500 м без остановки», «сделать 10 прыжков в длину»), с возможностью делиться результатами в комментариях.

«Минутка здоровья» — короткие факты о том, как спорт влияет на организм (в доступной форме: «Почему сердце становится сильнее?», «Как растут мышцы?»).

«Творческая мастерская» — поделки и рисунки на спортивную тему (например, создание медали своими руками, раскраски с атлетами).

«Семейный старт» — идеи для совместных активностей родителей и детей (семейные забеги, игры на природе).

Формат контента

Короткие видео (1–3 мин): разминки, техника упражнений, челленджи.

Инфографика и комиксы с пошаговыми инструкциями.

Интерактивные посты: опросы («Какой вид бега тебе нравится?»), викторины («Угадай спортсмена по силуэту»).

Истории и сказки про спортивных героев (вымышленных или реальных).

Шаблоны для печати: дневники тренировок, раскраски, сертификаты за достижения.

Прямые эфиры с тренерами и спортсменами (ответы на вопросы в реальном времени).

Принципы подачи материала

Игровой подход: обучение через игру, без давления.

Безопасность: акцент на правильной технике и мерах предосторожности.

Постепенность: от простых упражнений к сложным.

Позитивный настрой: поощрение любых достижений, отсутствие критики.

Вовлечение семьи: рекомендации для родителей, совместные активности.

Система мотивации

рейтинг активных участников (с согласия родителей);

публикация лучших работ и достижений в рубрике «Гордость недели».

Партнёрства

сотрудничество с детскими спортивными школами и секциями лёгкой атлетики;

привлечение детских тренеров для экспертных материалов;

Целевая аудитория. Дети младшего и школьного возраста (6–16 лет), их родители и педагоги, заинтересованные в физическом развитии ребёнка и привитии привычек здорового образа жизни.

Статистика активности. Статистика за месяц.

Посещения- 176 человек +5%

Просмотры контента- 2.9К+50%

101 -подписчик, число подписчиков растёт.

Охват контента- 171 человек+27%