**Программа Акции «Я за здоровый образ жизни»:**

**А) комплекс «#ГТОПМР»**

– сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 15 раз;

– поднимание туловища из положения лёжа на спине – 15 раз;

– наклон вперёд из положения стоя - коснуться пола пальцами рук -1 раз;

– приседание – 30 раз;

– планка – простоять в классической «планке» (на локтях) - 30 секунд.

(общая продолжительность видеоролика не более 4 мин.)

**Б) комплекс «#ЗАРЯДКАПМР»**

- Выполняется произвольный комплекс общеразвивающих упражнений (зарядка)

(общая продолжительность видеоролика не более 4 мин.)

**В) Комплекс «#ЯЗАЗОЖПМР»**

В-1 - выполняются непрерывные прыжки на скакалке на время, любым способом продолжительностью 90 сек.)

В-2 - выполняются непрерывные прыжки на скакалке упражнение «Крест» (вперед – назад-влево-вправо продолжительностью 90 сек)

В-3 - выполняются непрерывные прыжки на скакалке на скорость (количество непрерывных прыжков не менее 90 раз за 90 сек.)

**Г) Комплекс «#СПОРТПМР»**

- участник выполняет любое силовое упражнение (комплекс упражнений) на турнике, брусьях и т.д. и предлагает его повторить участникам акции с обязательным высказыванием «Делай как я».

(общая продолжительность видеоролика не более 2 мин.)