

проект

КОНЦЕПЦИЯ

Акции «10 000 шагов к жизни» в рамках проекта
«Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья»

ПРЕАМБУЛА

Целью нового национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» является повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и достижение 15% количества населения, ведущего здоровый образ жизни к 2036 году.

Акция «10 000 шагов к жизни» направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения, отвечающему принципу «Здоровье для всех».

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Акция проходит с 2015 года на различных площадках страны и является одним из элементов общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет» и проекта «Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья». Программа направлена на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

В 2021-22 годах в мероприятиях Акции участвовало более миллиона человек.

В 2025 году Акция «10 000 шагов к жизни» второй год подряд включена в план мероприятий по поддержке волонтерского движения в Содружестве Независимых Государств и проводится в формате Дня единых действий.

Акция «10 000 шагов к жизни» размещена на волонтерском портале «Добро.ру» Ассоциации волонтерских центров (Российская Федерация) как «доброе дело» Лиги здоровья нации. Она доступна всем волонтерам России и СНГ для регистрации и участия в ней в качестве волонтеров. Волонтерам РФ будут начислены верифицированные волонтерские часы.

АКЦИЯ «10000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

**Акция «10 000 шагов к жизни»,
приуроченная к Всемирному дню сердца (29 сентября 2025 г.)
Девиз: «Сердце для жизни»**

Всемирный день сердца. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне. Основная задача проведения Дня сердца — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Традиционно этот день открывает Национальную неделю здорового сердца (в 2025 году «Неделю ответственного отношения к сердцу»).

В это время проходят публичные мероприятия, на которых все желающие получают рекомендации о том, как снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний. Общественные организации проводят просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

Акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца на территории РФ проводится совместно с Ассоциацией сердечно-сосудистых хирургов России. На местах проведения акции врачи выходят на маршруты здоровья с участниками акции. В формате «Прогулки с врачом» кардиохирурги расскажут участникам акции о факторах риска сердечно-сосудистых патологий и возможностях их снижения.

Дата проведения: 28.09.2025г. в 12:00

Инициатор:

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

При поддержке:

- Исполнительный комитет СНГ
- Министерство спорта Российской Федерации,
- Министерство здравоохранения Российской Федерации,
- Региональные органы исполнительной власти,
- Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ),
- Ассоциация волонтерских центров (Российская Федерация),
- МГТУ им. Н.Э. Баумана
- Ассоциация сердечно-сосудистых хирургов России
- Общественные и волонтерские организации и движения

Цель: пропаганда ценностей здорового образа жизни, профилактика заболеваний, повышение физической активности населения, развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» на территории России и государств – участников СНГ.

Задачи:

- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;
- Увеличению доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека;
- Развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» как в России, так и на территории государств – участников СНГ;

Участники:

- граждане всех возрастов, проживающие на территории государств – участников СНГ, волонтерские организации и движения.

Порядок подготовки и проведения Акции.

Этапы подготовки и проведения:

- Подготовительный этап.
- Проведение Акции «10 000 шагов к жизни».
- Проведение соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий»

- Подведение итогов.

1. Подготовительный этап:

- Разработка и согласование концепции акции «10 000 шагов к жизни» с заинтересованными организациями.
- Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах.
- Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:
 - ☐ Регламент проведения Акции
 - ☐ Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)

Проведение онлайн конференции – инструктажа всех организаторов Акции на местах

2. Проведение акции «10 000 шагов к жизни».

Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №.1 Лиги здоровья нации.

На территории Российской федерации региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями с участием волонтеров-инструкторов ЗОЖ, капитанов команд «Человек идущий», членов движения «Волонтеры за ЗОЖ» в муниципалитетах на маршрутах здоровья.

Проведение мероприятий Акции будет осуществляется в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам, как на территории РФ, так и на территории СНГ.

4. Подведение итогов.

Информация об итогах Акции (количество участников, открытых маршрутах) для обобщения и подведения общих итогов, направляется в адрес Лиги здоровья нации в 3-дневный срок после проведения акции (E-mail:) и размещается на сайте Лиги.

Определение призёров и победителей соревнований, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.

ТИПОВОЙ СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН.**Торжественное открытие Международной акции «10 000 шагов к жизни»**

Место проведения торжественного открытия _____

Дата проведения _____

Исходные данные**28.09.25 года**

С 08:00 до 10:00

- Монтаж зоны открытия (застройка задника и застил ковролина);
- Оформление и монтаж зоны пресс-подхода (установка мобильной рекламной конструкции в фойе).
- Завоз и установка звукоусилительного оборудования до 10 кВт,
- Расстановка столов и стульев для измерения давления участникам;

10:00 до 11:00 Сбор участников Акции. (Место проведения торжественного открытия акции) – жители города _____, представители Муниципальных образований города _____, представители трудовых коллективов, студенты и учащиеся ВУЗов и других образовательных учреждений. Организованные группы по 50 человек могут иметь флаги своих организаций. Общее количество участников – до _____ человек.

Волонтеры – инструкторы ЗОЖ (Лига здоровья нации, волонтерские организации) готовы к проведению инструктажа по группам (50 человек).

11:00 – звучит музыка спортивной тематики. Идет сбор и инструктаж участников, измерение давления;

11:30 – Пресс-подход в _____ (пул журналистов Администрации города _____);

11:45 – Массовая зарядка. Выступление артистов, спортсменов (по согласованию).

12:00 – Ведущий объявляет построение участников. На подиум поднимаются VIP-гости. Ведущий объявляет о начале церемонии старта и предоставляет слово для приветствия. (VIP-гости, общественные деятели, прославленные спортсмены, артисты – приглашает администрация города _____).

12:15 – Дается старт акции (_____). Построение. Общее фото.

14:00 – ориентировочное окончание прохождения маршрута и сбор участников на финише. Выдача памятных сертификатов.

14:00 – окончание акции, демонтаж оборудования.

ФОРМА ОТЧЁТНОСТИ.

ОТЧЕТ

О проведении акции «10 000 шагов к жизни» в рамках мероприятий проекта «Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья»

Отчёты направляют администрации субъектов РФ или уполномоченные государственные/муниципальные структуры/учреждения)

1. Субъект Российской Федерации:
2. Количество муниципальных образований:
3. Количество муниципальных образований, принявших участие в акции:
4. Количество участников:
5. Ссылки на публикации в СМИ, информационных порталах, сюжеты:

К отчету можно приложить фото-видео отчеты.

Фото – не более 10 фотографий (отберите самые яркие)

Видео – хронометраж до 10 минут.

Отчет необходимо направить в Лигу здоровья нации в срок до 10.10.2025 в формате Word (не сканируя) !!!

E-mail: 10000@ligazn.ru

В теме письма указать – Отчет о проведении Акции _____ (наименование субъекта РФ).

Муниципальные образования направляют отчёты ответственным за проведение акции в субъекте Российской Федерации на территории которого расположен муниципалитет.