

«Движение по своему действию может заменить любое лекарство,
но никакие лекарства мира не в состоянии заменить движение»

Торквато Тассо, 1544-1595гг.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

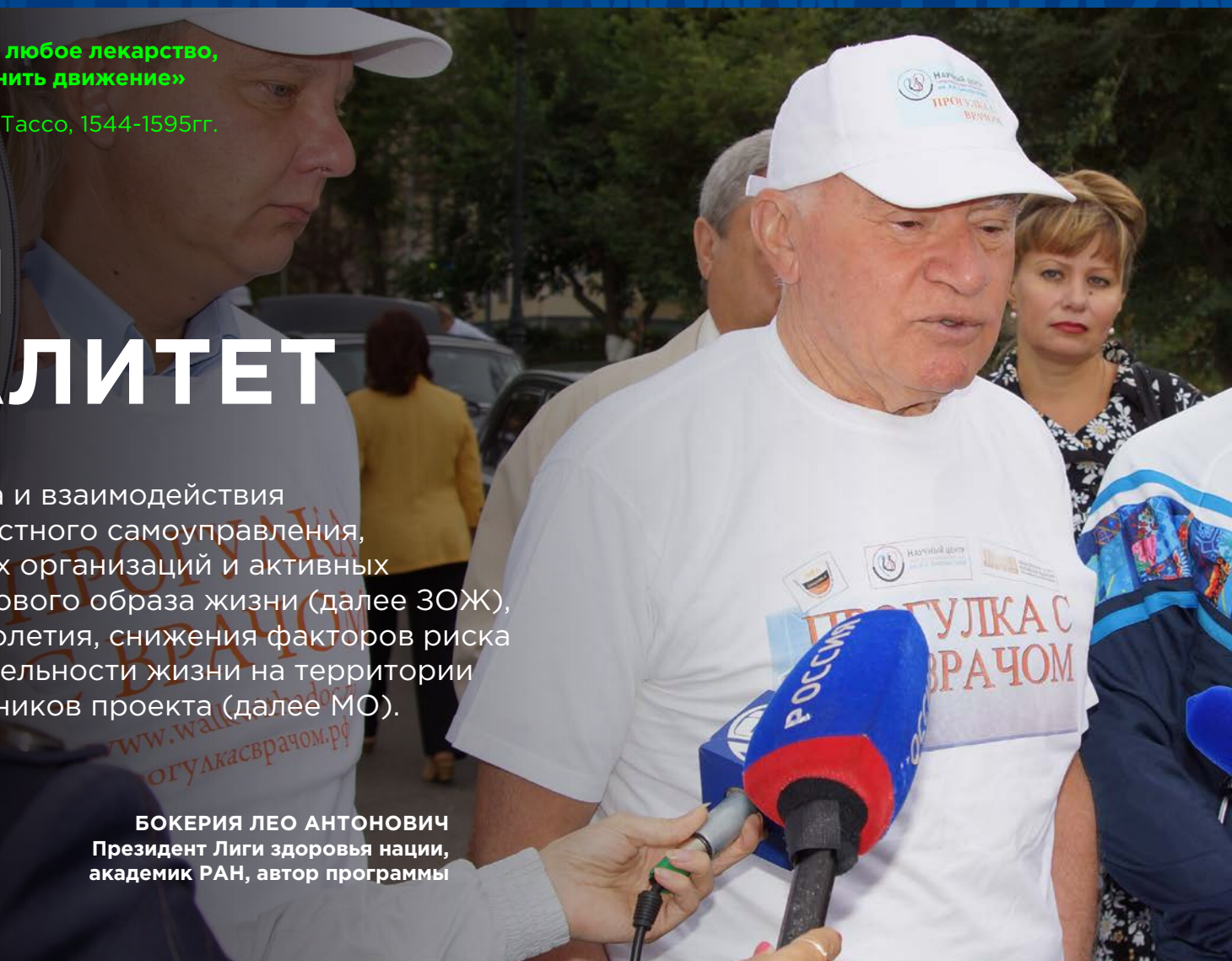
Цель программы:

Расширение практики сотрудничества и взаимодействия государственных органов, органов местного самоуправления, некоммерческих неправительственных организаций и активных граждан в сфере формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ), создания условий для активного долголетия, снижения факторов риска заболеваний и повышения продолжительности жизни на территории Муниципальных образований — участников проекта (далее МО).

2024-25

#маршрутыздоровья
#healthways

БОКЕРИЯ ЛЕО АНТОНОВИЧ
Президент Лиги здоровья нации,
академик РАН, автор программы



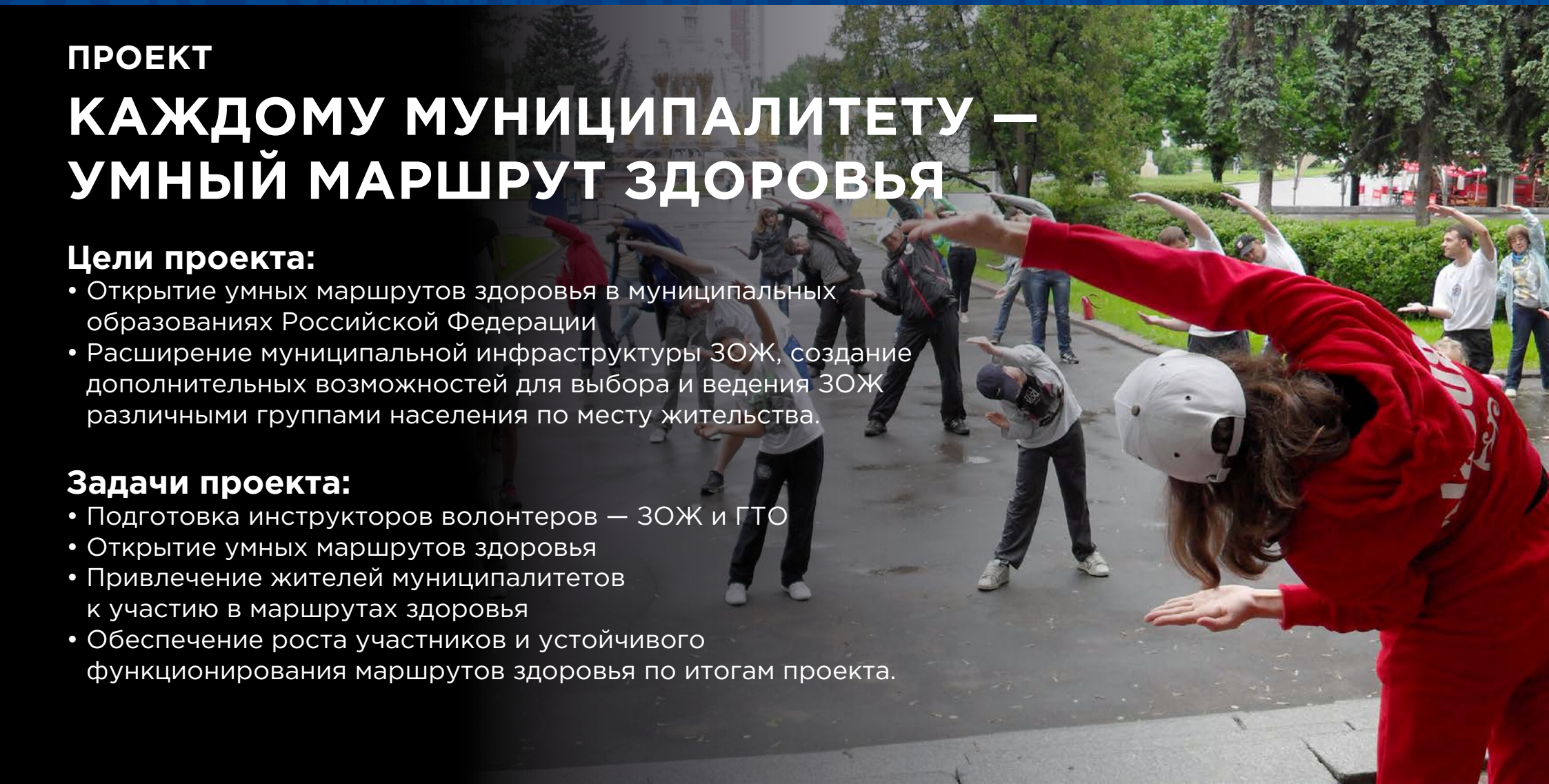
ПРОЕКТ КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

Цели проекта:

- Открытие умных маршрутов здоровья в муниципальных образованиях Российской Федерации
- Расширение муниципальной инфраструктуры ЗОЖ, создание дополнительных возможностей для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства.

Задачи проекта:

- Подготовка инструкторов волонтеров — ЗОЖ и ГТО
- Открытие умных маршрутов здоровья
- Привлечение жителей муниципалитетов к участию в маршрутах здоровья
- Обеспечение роста участников и устойчивого функционирования маршрутов здоровья по итогам проекта.



ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

СОГЛАШЕНИЯ С МУНИЦИПАЛИТЕТАМИ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ УМНЫХ МАРШРУТОВ ЗДОРОВЬЯ

ОБУЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ — ИНСТРУКТОРОВ ЗОЖ

ПУНКТЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОДЬБЕ

КОММУНИКАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

ПОКАЗАТЕЛИ ПРОЕКТА

- 50** муниципальных образований — участников проекта
- 10** регионов — участников проекта
- 50** новых умных маршрутов здоровья
- 50** муниципальных партнерских программ развития инфраструктуры ЗОЖ
- 150** волонтеров — инструкторов ЗОЖ
- 5** уникальных комплексов упражнений
- 50** ЗОЖ-активов
- 15 000** участников

**ПОДАТЬ
ЗАЯВКУ НА
УЧАСТИЕ**



УМНЫЕ МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

QR-коды упражнений на маршрутах

В задачи проекта входит:

- Подбор комплекса упражнений с экспертами ЛЗН для участников умных маршрутов здоровья. Съёмка роликов с комплексом упражнений. Размещение роликов на Интернет-ресурсах проекта с формированием ссылок на ролики через QR-код.
- Размещение 3-х антивандальных информационных пластин с QR-кодом на объектах маршрутов здоровья (старт, финиш, промежуточная площадка для упражнений)



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

7 АПРЕЛЯ 2024

Проект «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО.

Статистика акции
«10 000 шагов к жизни»
(01 октября, 1 000 000 человек)





ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ
ПРОЕКТА

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1
+7 (495) 638-6699 | fond@blago.info | ligazn.ru | маршрутыздоровья.рф