

КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



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

Торквато Тассо, 1544-1595гг.



#маршрутыздоровья
#healthways

2025/26

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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:

- Формирование пула муниципальных образований – участников 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

ПУНКТЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ОБУЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ — ИНСТРУКТОРОВ ЗОЖ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОДЬБЕ

КОММУНИКАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ



УКАЗ

О НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА И НА ПЕРСПЕКТИВУ ДО 2036 ГОДА

В целях обеспечения устойчивого экономического и социального развития Российской Федерации, ... постановляю:

1. Определить следующие национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (далее - национальные цели):
 - а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;
 - б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;
 - в) комфортная и безопасная среда для жизни;
 - г) экологическое благополучие;
 - д) устойчивая и динамичная экономика;
 - е) технологическое лидерство;
 - ж) цифровая трансформация государственного и муниципального управления, экономики и социальной сферы.
2. Установить следующие целевые показатели и задачи, выполнение которых характеризует достижение национальной цели «Сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи»:
...
 - д) **снижение к 2030 году суммарной продолжительности временной нетрудоспособности граждан в трудоспособном возрасте на основе формирования здорового образа жизни, создания условий для своевременной профилактики заболеваний и привлечения граждан к систематическим занятиям спортом;**
 - е) **повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом;**

Президент Российской Федерации
В.В. Путин

Выписка из указа
№ 309 от 7 мая 2024 г.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

- «УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»
- «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»
- «ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ»

РЕКОМЕНДАЦИИ МИНЗДРАВА РОССИИ ПО СОЗДАНИЮ РЕГИОНАЛЬНЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ПРОГРАММ УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

СОЗДАНИЕ «ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ»
В ПАРКОВЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗОНАХ

ДОКЛАД ЦСП «ПЛАТФОРМА» И МИНСПОРТА РОССИИ «КАК СФОРМИРОВАТЬ СРЕДУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ И СТИМУЛИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ»

«БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА» ДЛЯ СПОРТА, АДАПТАЦИЯ ГОРОДА ДЛЯ
ТРЕНИРОВОК ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: «РАЗВИТИЕ УМНЫХ ОТКРЫТЫХ
ПЛОЩАДОК, ДОРОЖЕК ДЛЯ БЕГА И ХОДЬБЫ, «ТРОП ЗДОРОВЬЯ» И ДР.»

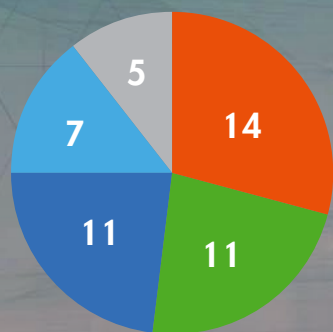


ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

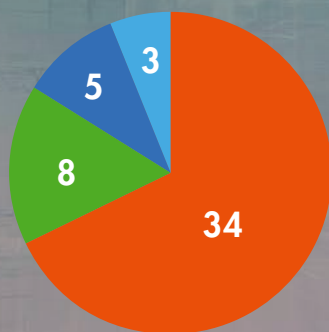
ПОРУЧЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА РФ (ПР-1249, П.4)

ПРАВИТЕЛЬСТВУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СОВМЕСТНО
СО ВСЕРОССИЙСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ПАРТИЕЙ «ЕДИНАЯ
РОССИЯ» РАССМОТРЕТЬ ВОПРОС О СОЗДАНИИ В МАЛЫХ
ГОРОДАХ И СЕЛЬСКИХ НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТАХ СОВРЕМЕННОЙ
СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
АКТИВНОГО ОТДЫХА ГРАЖДАН И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

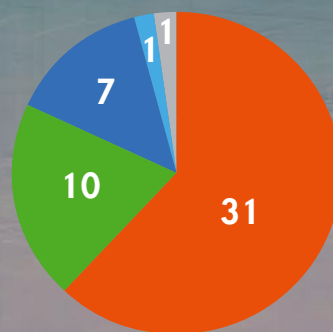
- Малые — до 50 тыс. чел.
- Средние — от 50 тыс. до 100 тыс. чел.
- Большие — от 100 тыс. до 250 тыс. чел.
- Крупные — от 250 тыс. чел. до 1 млн чел.
- Крупнейшие — с населением свыше 1 млн чел.



2020-21г
50 муниципалитетов
из 25 регионов

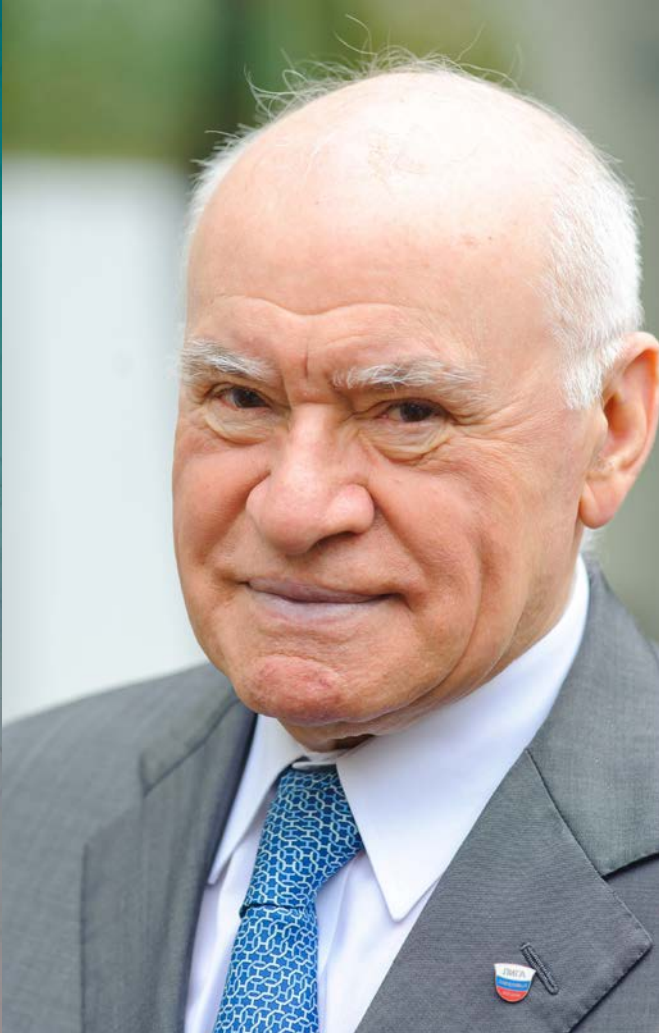


2022-23г
50 муниципалитетов
из 28 регионов



2024-25г
50 муниципалитетов
из 32 регионов





Мы действительно хотим, чтобы в каждом муниципалитете страны был создан маршрут здоровья. Чтобы вдоль каждого из них были оборудованы малые спортивные площадки. И чтобы все маршруты были занесены в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации. Тогда любой человек в любом муниципальном образовании сможет в своём телефоне открыть мобильное приложение «Человек идущий», и посмотреть, где есть такой маршрут, какие инструкторы ЗОЖ на нём работают, связаться с ними, прийти к ним, получить рекомендации и начать ходить в своё удовольствие и для своего здоровья.

Не устаю повторять, что пространство, окружающее нас должно быть дружественным здоровью. Нужно просто приложить некоторые усилия по его созданию.

Президент Лиги здоровья нации,
академик РАН
Л.А. Бокерия

ПОКАЗАТЕЛИ ПРОЕКТА

15 Количество регионов – участников проекта

15 000 Количество участников мероприятий проекта

150 Количество волонтеров активистов – инструкторов ЗОЖ

50 Количество новых маршрутов здоровья

50 Количество муниципальных образований – участников проекта

6 Количество видеороликов с комплексами упражнений для участников маршрутов

150 Количество табличек с QR-кодами на маршрутах (по три на маршрут: старт, середина, финиш)

2 Количество ЧАТ-ботов для оказания индивидуальных консультаций по питанию и психологическому благополучию

2 000 Количество консультаций по Чат-ботам



КАЛЕНДАРЬ ПРОЕКТА

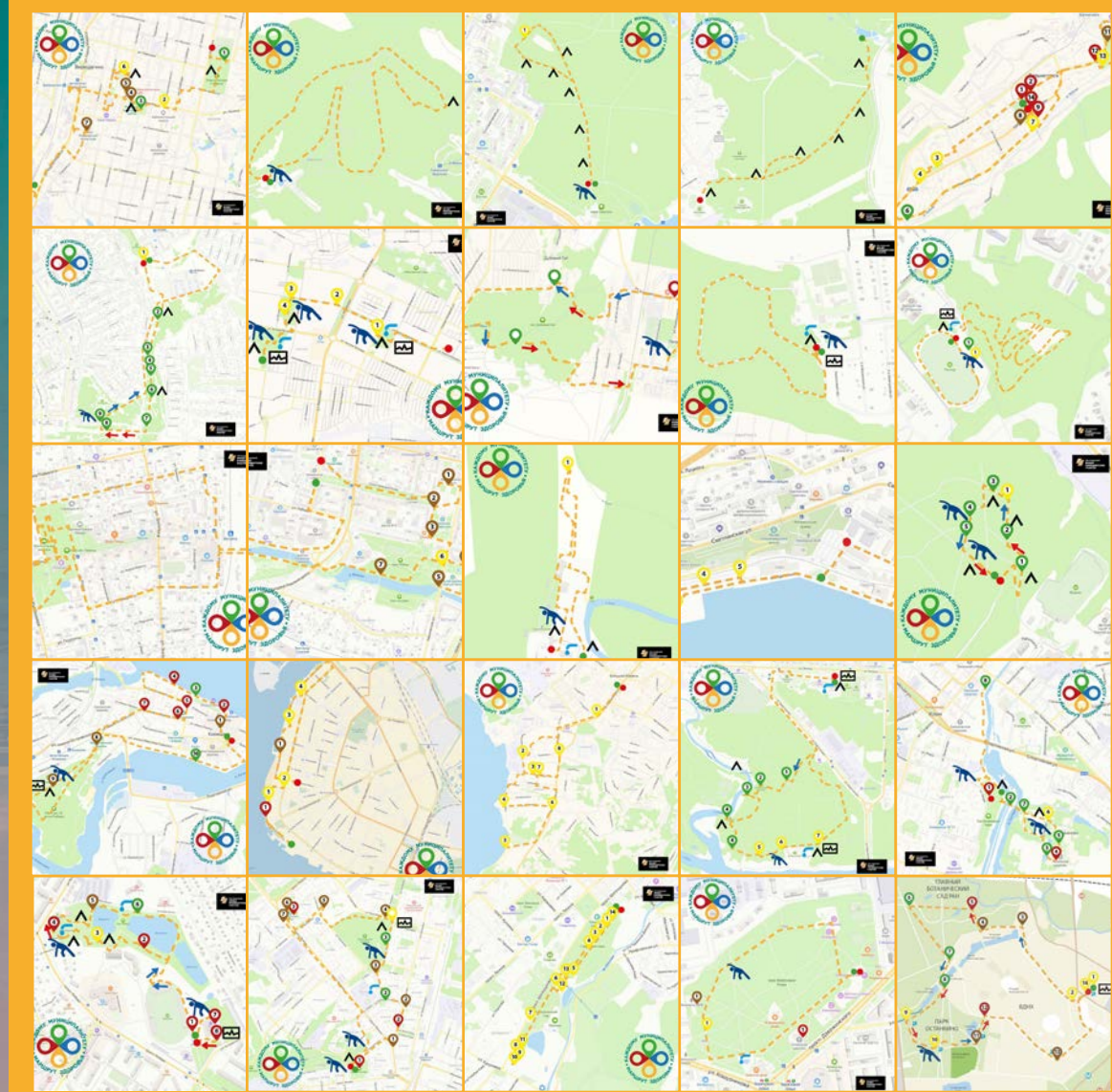
Решение об участии в проекте. Официальный ответ на письмо организатора проекта (далее Организатор), с указанием ответственного представителя, отвечающего за взаимодействие с Организатором	1 месяц
Предоставление муниципальной программы формирования ЗОЖ/или Укрепления общественного здоровья/или Развития физической культуры и спорта Организатору в электронном виде по указанному контактному электронному адресу	2 месяц
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	2-4 месяц
При необходимости, совместная работа с Организатором по интеграции мероприятий проекта в план муниципальных мероприятий по формированию ЗОЖ	3-4 месяц
Формирование ЗОЖ-актива муниципалитета (3 волонтера) для прохождения бесплатного дистанционного курса «Инструктор ЗОЖ» (согласованный список/заявка предоставляется Организатору)	4 месяц
Участие ЗОЖ-актива в установочном Вэбинаре по ознакомлению с учебным курсом «Инструктор ЗОЖ» и задачам волонтеров-инструкторов ЗОЖ в рамках проекта	5 месяц
Создание рабочей группы по реализации проекта с предоставлением согласованного списка Организатору	5 месяц
Разработка и утверждение плана работы рабочей группы по реализации проекта на территории муниципалитета	5 месяц
Подписание соглашения с Организатором о сотрудничестве в рамках реализации проекта с приложениями: 1) Заявка на обучение ЗОЖ-актива из трёх человек на курсе «Инструктор ЗОЖ». 2) Состав рабочей группы по реализации проекта. 3) План мероприятий по реализации проекта.	6 месяц
Прохождение дистанционного курса обучения «Инструктор ЗОЖ» волонтерами-активистами ЗОЖ	6-9 месяц

Создание пешеходных маршрутов здоровья на основании рекомендаций Организатора (проектирование, привязка к местности, установка навигации и плана маршрута, по возможности создание оборудованных и необорудованных площадок вдоль маршрута, мест отдыха, пунктов самоконтроля здоровья, размещение антивандальных информационных пластин с QR-кодом на объектах маршрутов здоровья (старт, финиш, промежуточная площадка)	7-8 месяц
Заполнение анкеты маршрута и предоставление схемы маршрута для паспортизации и внесения в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации	8-9 месяц
Обеспечение проведения мероприятия по открытию маршрута здоровья	По дате открытия
Формирование и предоставление Организатору графика работы волонтеров-инструкторов ЗОЖ (прошедших обучение или обучающихся по курсу «Инструктор ЗОЖ») на маршруте здоровья	8-9 месяц
Проведение информационной кампании при содействии Организатора (предоставление информационных и графических материалов, макетов продукции по ТЗ), по привлечению граждан к участию в маршрутах здоровья	8-11 месяц
Организация муниципальной команды для участия в соревнованиях по фоновой ходьбе с использованием Мобильного приложения по подсчёту шагов (50 чел.). Бесплатная регистрация участников маршрутов здоровья в МП	8-9 месяц
Участие в межмуниципальном конкурсе «Здоровый муниципалитет» среди МО – участников проекта	9-11 месяц
Участие в Межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе	11-12 месяц
Участие в онлайн церемонии награждения победителей конкурса «Здоровый муниципалитет» и Межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе	12 месяц
Организационная поддержка функционирования Актива ЗОЖ и маршрута здоровья после реализации проекта	Без срока

МАРШРУТЫ ПРОЕКТА

ПАСПОРТ МАРШРУТА

- В целях унификации и стандартизации маршрутов, созданный в рамках проекта маршрут здоровья «10 000 шагов» подлежит паспортизации.
- Для получения Паспорта маршрута необходимо заполнить Анкету маршрута и передать Организатору проекта в надлежащем виде.
- В случае соответствия маршрута заполненным данным и рекомендациям по организации маршрута, Организатор проекта (держатель Единого реестра маршрутов здоровья РФ) присваивает маршруту уникальный Идентификационный номер. Анкетные данные и характеристики маршрута заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.
- Оригинальный паспорт маршрута передаётся муниципалитету, на территории которого находится маршрут.
- Электронный паспорт маршрута размещается в онлайн версии Единого реестра маршрутов здоровья РФ.



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)



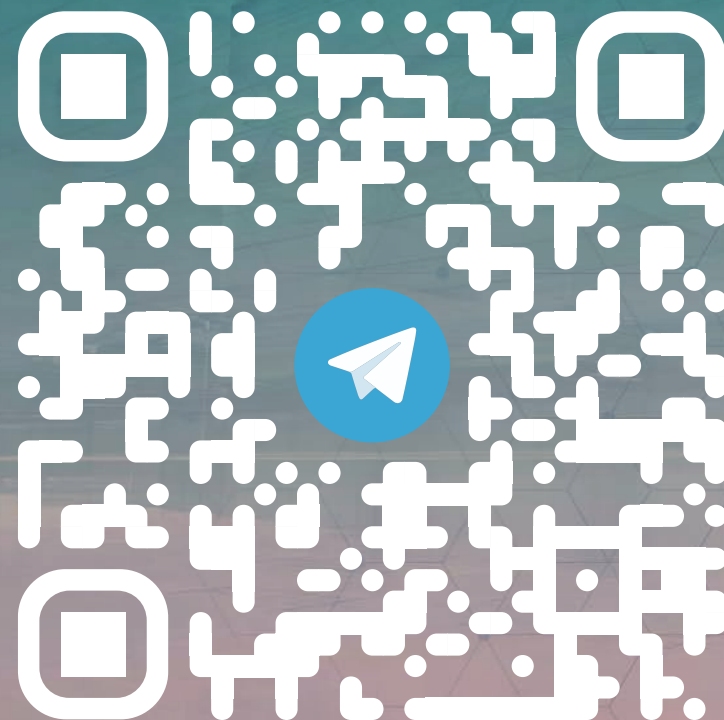
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Цифровой инструмент в формате чат-бота оценки ИМТ, суточных норм потребления макро- и микронутриентов, фактического питания индивида, а также психологического здоровья с выдачей рекомендаций.

Чат-бот разработан научно-технологической компанией «Нутриент Планиер», в соответствии с ТЗ, Благотворительного фонда Лиги здоровья нации, на основе ИИ, с использованием методик ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», а также кафедры психологии и педагогики РУДН.

Чат-бот представляет собой формат анкеты с вопросами по различным областям сферы физического и психического состояния индивида, его образа жизни, а также заполнение дневника питания. По итогам прохождения опроса индивид получит рекомендации по физической активности, психологическому здоровью, а также рациональному питанию (с необходимым рационом), учитывающие его особенности.

Работе с чат-ботом будут обучены Инструкторы ЗОЖ, доступ к боту будет предоставляться всем желающим с помощью QR-кода. Информация, полученная прошедшими анкетирование в чат-боте, будет систематизирована, для выработки рекомендаций инструкторам, для работы с населением.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ

ВОЛОНТЕР — ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основные общественные функции волонтера — инструктора ЗОЖ:

- Участие в разработке и реализации муниципальной программы по формированию ЗОЖ (по согласованию), мониторинг результатов и индикаторов реализации программы в рамках своей компетенции.
- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов».
- Проверка состояния маршрута.
- Набор организованных групп для прохождения маршрута.
- Инструктаж участников маршрута.
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте здоровья «10 000 шагов».
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута.
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета ЗОЖ в рамках программы, утвержденной Лигой здоровья нации.



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Базовым элементом проекта является организация маршрутов здоровья. Маршрут «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Ежегодная Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» 2023

(24 июня + 01 октября)



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



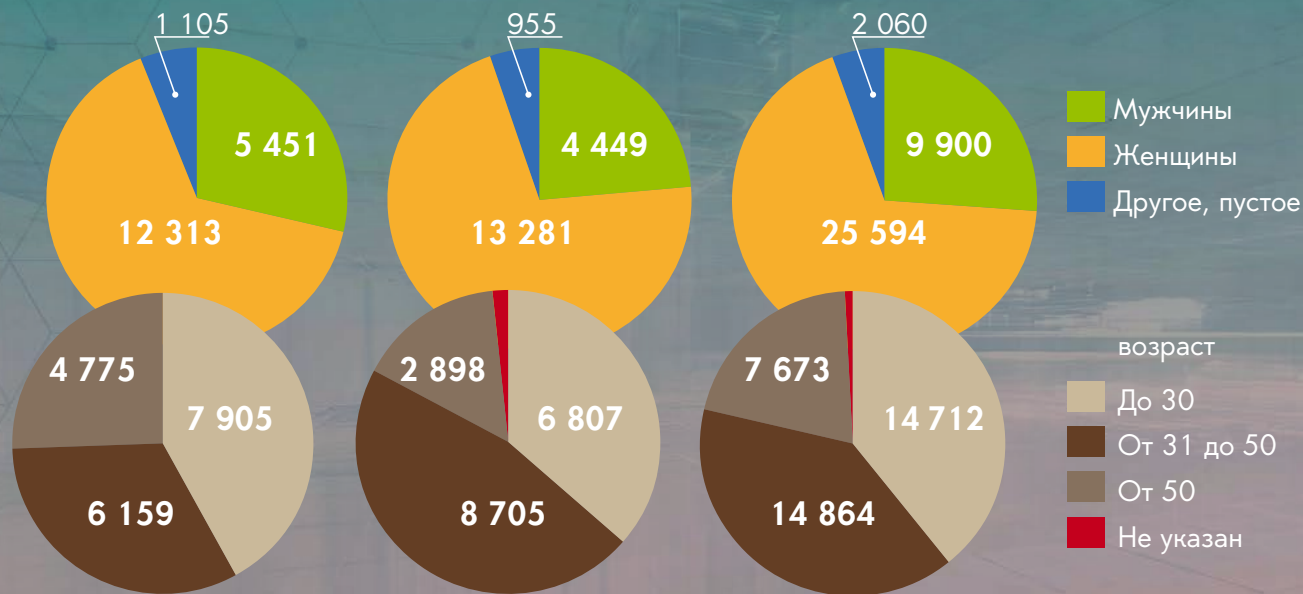
МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПРОЕКТА

2020-21, 2022-23г.

Статистика по 2-ум
соревнованиям
2020-2021г.
(всего 18 869 чел)

Статистика по 2-ум
соревнованиям
2022-2023г.
(всего 18 685 чел)

Статистика по
соревнованиям
2020-2023г.
(всего 37 554 чел)

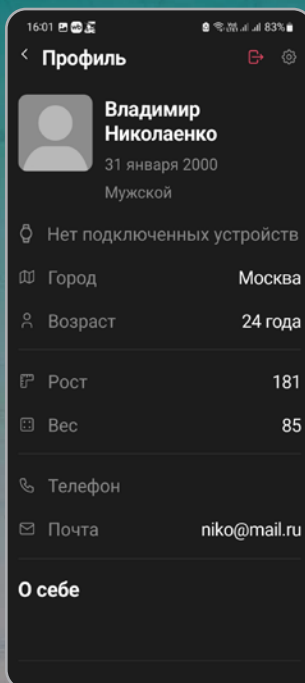


МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

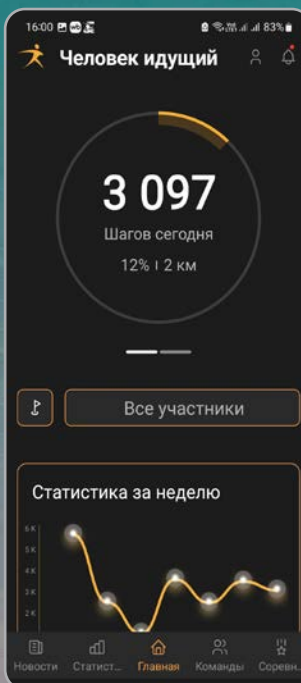
геймификация



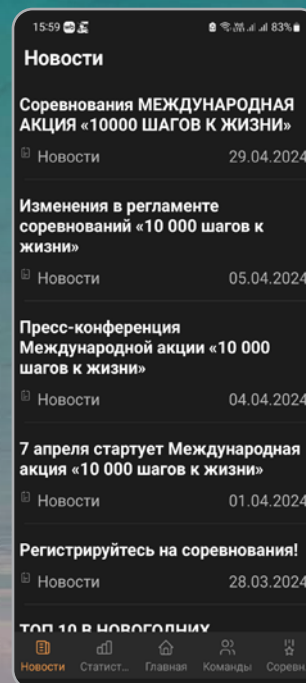
персонализация



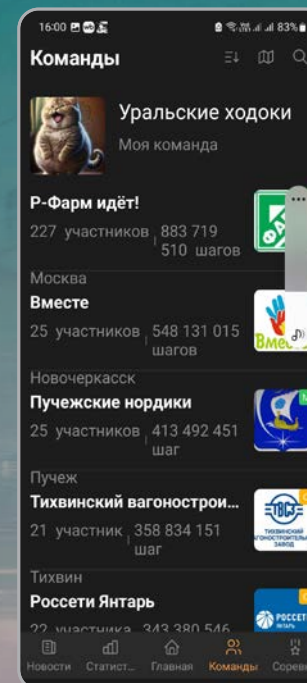
фиксация



сопровождение



контроль



систематизация



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

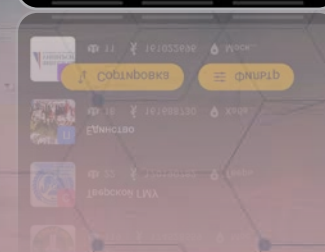
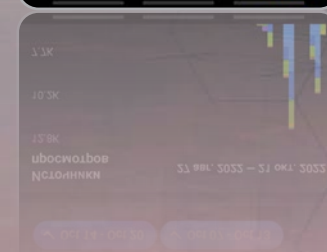
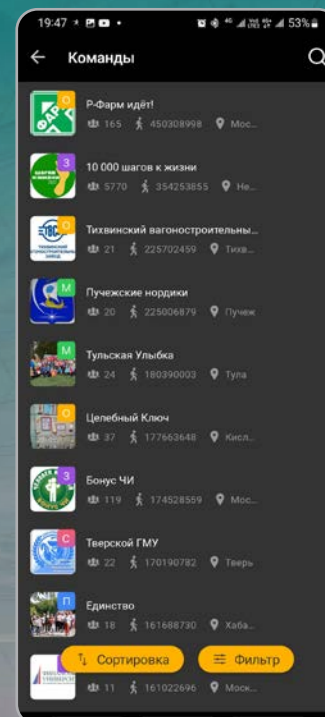
НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Пол	Нормальный	Избыточный	Ожирение	Всего
Женский	10229	4113	1924	16266
Мужской	3288	2477	772	6537
Всего	13517	6590	2696	22803

Женщин-участниц больше в 2,5 раза, чем мужчин. Причем, женщин с избыточной массой тела – 4113 человека против 2477 у мужчин. Женщин с ожирением в 2,5 раз больше, чем мужчин.

ИМТ	Недостаточная	Достаточная	Всего
Нормальный	10661	2856	13517
Избыточный	5181	1409	6590
Ожирение	2256	440	2696
Всего	18098	4705	22803

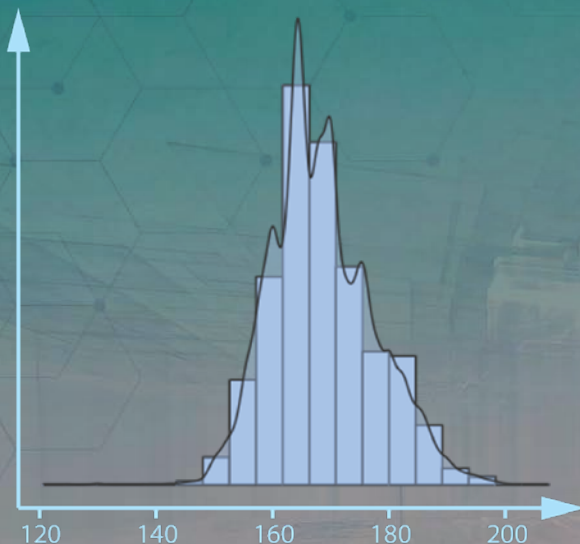
Статистически женщины делают в среднем на 2 000 шагов меньше.



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

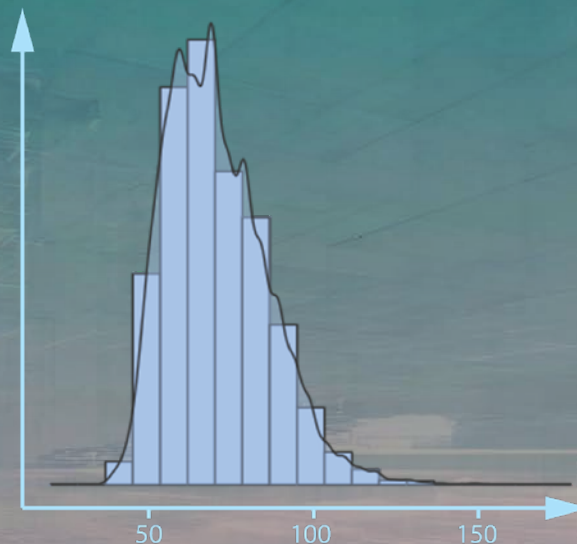
НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Рост



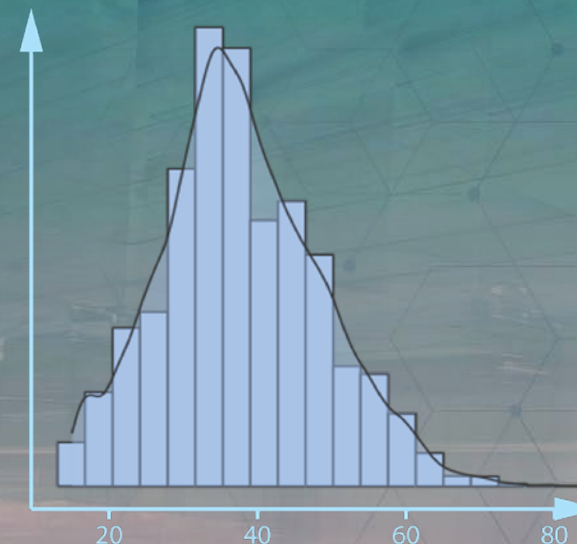
Комментарий: Больше всего людей
ростом от 160 до 180 см

Вес



Комментарий: Больше всего
людей весом от 60 до 90 кг

Возраст

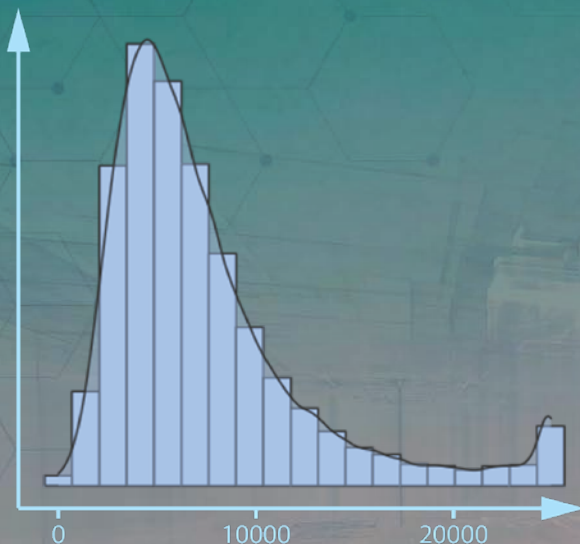


Комментарий: Больше всего людей
возрастом от 32 до 52 лет

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

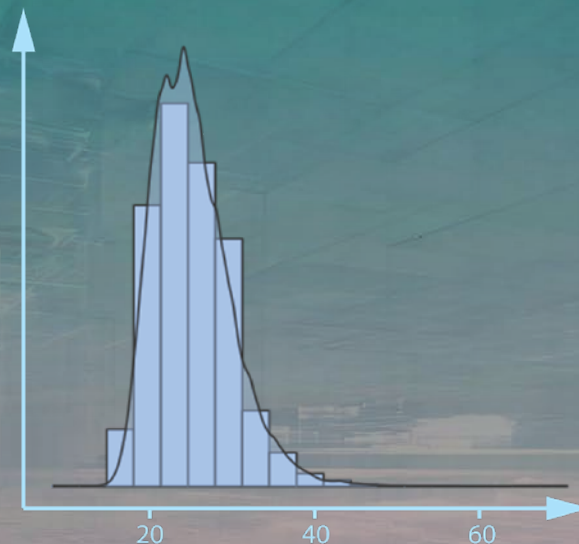
НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Количество шагов



Комментарий: Больше всего людей с количеством шагов от 3 до 9 тысяч шагов день

Индекс массы тела



Комментарий: Больше всего людей с ИМТ от 20 до 32



КОНКУРС

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

Конкурс «Здоровый муниципалитет» проходит в рамках проекта «Каждому муниципалитету — умный маршрут здоровья».

Основной целью конкурса является выявление и поощрение лучших практик реализации проекта «Каждому муниципалитету — умный маршрут здоровья» среди муниципалитетов — участников проекта.



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Проект вошел в сборник лучших практик для тиражирования, соответствующих концепции «Активное долголетие» Национального проекта «Демография» в 2020 г. (Портал национальных проектов России / Спецпроекты / Лучшие практики национальных проектов России).





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

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

#маршрутыздоровья
#healthways