



# 2020-2021



«Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва»

**Из материалов Федерального проекта  
«Спорт-норма жизни»**

«Формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни. Увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ за счет увеличения доли популяционной профилактики на муниципальном уровне, привлечения социально-ориентированных НКО и участников волонтерских движений»

**Из материалов Федерального проекта  
«Укрепление общественного здоровья»**



ПРЕЗИДЕНТ ЛИГИ  
ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ,  
АКАДЕМИК

**ЛЕО АНТОНОВИЧ  
БОКЕРИЯ**

В 16 веке в Италии жил известный поэт с очень непростой судьбой – Торквато Тассо. Ему принадлежит, на мой взгляд, замечательная фраза: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Мы считаем проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» национальным общественным проектом. Точнее, это общественная инициатива, которая имеет, на наш взгляд, национальное значение. Мы действительно хотим, чтобы в каждом муниципалитете Российской Федерации был создан маршрут здоровья, и желательно не один, чтобы вдоль маршрутов были оборудованы малые спортивные площадки, чтобы все эти маршруты были занесены в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации. И, чтобы любой человек в любом муниципальном образовании мог в своём телефоне открыть соответствующее мобильное приложение 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.

Если мы всерьёз говорим о повышении уровня физической активности и продолжительности жизни граждан России, нужно понимать, что реальной альтернативы ходьбе для подавляющего большинства населения России просто нет. Особенно для старшего поколения.

Мы благодарим за поддержку Фонд Президентских грантов и всех, кто принимает участие в реализации проекта. Здоровья всем и хороших маршрутов.

“ Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» разработан Лигой здоровья нации и направлен на развитие на муниципальном уровне инфраструктуры и условий для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства. Проект реализуется на территории 50 муниципальных образований из 10 субъектов РФ



## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Достижение целей, стоящих перед Национальными проектами «Демография» и «Здравоохранение» в сфере повышения качества здоровья и продолжительности жизни граждан РФ зависит от вовлечённости граждан в эти процессы и готовности муниципалитетов к выполнению новых функций в рамках поставленных задач. Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» разработан Лигой здоровья нации при содействии Общероссийского конгресса муниципальных образований (ОКМО) и направлен на содействие развитию на муниципальном уровне инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитета. Проект реализуется на территории 50 муниципальных образований (моногорода, малые города, посёлки) (далее МО) из 10 субъектов РФ (на основе предварительных соглашений с региональными ассоциациями МО).

На первом этапе проводится анализ муниципальных программ формирования ЗОЖ и разрабатывается механизм интеграции мероприятий проекта в программы ЗОЖ. Базовым элементом проекта является создание и функционирование в МО маршрутов здоровья «10 000 шагов». Маршруты здоровья создаются в соответствии с разработанными ЛЗН рекомендациями по открытию и функционированию маршрутов. Организуется паспортизация маршрутов с учётом создания необходимой инфраструктуры (малые спортивные площадки, инструктор ЗОЖ, кабинет ЗОЖ и т.д.), а так же на предмет соответствия требованиям, предъявляемым к терренкурам или оздоровительным пешеходным маршрутам разной категории сложности и нагрузки. Для системной работы на маршрутах в рамках проекта формируется и обучается муниципальный актив ЗОЖ (не менее 3 человек проходят дистанционное обучение по курсу «Инструктор ЗОЖ», разработанному специалистами Первого МГУ им. И.М. Сеченова и Государственного Университета физической культуры (ГЦОЛИФК)). Инструкторы получают методическую и организационную поддержку на период реализации проекта и всю последующую деятельность. Под руководством инструкторов ЗОЖ работают маршруты здоровья. Для консолидации деятельности по развитию инфраструктуры ЗОЖ на территории МО, из представителей общественного актива ЗОЖ, профильных НКО, органов государственной власти, органов местного самоуправления формируется стейкхолдерская рабочая группа по реализации проекта.

На следующем этапе реализуется коммуникационная компания по привлечению различных групп населения на маршруты здоровья путем организации акций, Дней здоровья, и т.д. Формируются муниципальные команды участников маршрутов, организуются межмуниципальные соревнования по фоновой ходьбе. Участники соревнований подключаются к единой отечественной Интернет-платформе «Человек идущий», обеспечивающей подсчёт шагов (платформа существует с 01.10.2019 года. Кроме того, проект предполагает организацию и проведение конкурса «Здоровый муниципалитет» среди МО-участников проекта. Итоги конкурса будут подведены на заключительном этапе реализации проекта в рамках Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России», на котором также будет организован итоговый съезд активов ЗОЖ МО-участников проекта.

В результате реализации проекта в МО будут оптимизированы муниципальные программы формирования ЗОЖ, подготовлены кадры для работы с целевой аудиторией проекта, созданы маршруты здоровья с соответствующей инфраструктурой, что создаёт дополнительные условия для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства.

## КАЛЕНДАРЬ ПРОЕКТА

31.03.2020—31.07.2021

	Наименование мероприятия	период
1	Решение об участии в проекте. Официальный ответ на письмо организатора проекта (далее Организатор), с указанием ответственного представителя, отвечающего за взаимодействие с Организатором.	До 31.05.2020
2	Предоставление муниципальной программы формирования ЗОЖ (если есть) Организатору в электронном виде по указанному контактному электронному адресу.	До 31.06.2020
3	При необходимости, совместная работа с Организатором по коррекции муниципальной программы формирования ЗОЖ в соответствии с требованиями Минздрава России (формат взаимодействия по согласованию) и интеграции мероприятий проекта в программу.	31.07.2020 — 31.12.2020
4	Формирование по согласованию с Организатором ЗОЖ-актива муниципалитета (3 чел.) для прохождения бесплатного дистанционного курса обучения в рамках программы дополнительного образования «Инструктор ЗОЖ» (согласованный список предоставляется организатору проекта).	До 30.08.2020
5	Прохождение дистанционного курса обучения «Инструктор ЗОЖ» активистами ЗОЖ	30.08.2020 — 31.12.2020
6	Совместно с организатором выявление заинтересованных сторон развития проекта на территории муниципалитета (представители бизнеса, НКО, активные граждане) и создание рабочей группы (10-15 чел) по реализации проекта с предоставлением согласованного списка Организатору.	До 30.09.2020



	Наименование мероприятия	период
7	При содействии Организатора разработка и утверждение плана работы рабочей группы по реализации проекта на территории муниципалитета в соответствии с муниципальной Программой формирования ЗОЖ	До 31.12.2020
8	Создание пешеходных маршрутов здоровья на основании рекомендаций Организатора (проектирование, привязка к местности, установка навигации и плана маршрута, создание оборудованных и необорудованных площадок вдоль маршрута, открытие маршрута). Паспортизация Организатором маршрута и внесение маршрута в реестр Маршрутов здоровья РФ и библиотеку мобильного приложения ЛЗН «Маршруты здоровья».	До 31.12.2020
9	Обеспечение проведения мероприятия по открытию маршрута здоровья.	По дате открытия
10	Формирование графика работы инструкторов ЗОЖ (прошедших обучение или обучающихся по курсу «Инструктор ЗОЖ») на маршруте здоровья.	До 30.01.2021
11	Проведение информационной кампании по привлечению граждан к участию в маршрутах здоровья (цель — 300 человек на этом этапе).	До 01.03.2021
12	Организация муниципальной команды и участие в межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе с использованием Мобильного приложения по подсчёту шагов (50 чел). Бесплатная регистрация участников маршрутов здоровья в Мобильном приложении.	Март-апрель 2021
13	Участие в межмуниципальном конкурсе «Здоровый муниципалитет» среди МО — участников проекта.	До 31.05.2021
14	Делегирование членов рабочей группы по реализации проекта (3 чел.) на съезд ЗОЖ-активов МО — участников проекта и участие в мероприятиях Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России» (Проезд и проживание на период проведения съезда за счёт Организатора).	13-15 июля 2021
15	Награждение в рамках мероприятий Форума победителей Конкурса «Здоровый муниципалитет» и победителей Межмуниципальных соревнований по ходьбе.	13-15 июля 2021
16	Организационная поддержка функционирования Актива ЗОЖ и маршрута здоровья после реализации проекта.	Без срока

## АНОНСИРУЮЩИЙ РОЛИК О ПРОЕКТЕ

<https://youtu.be/Zg9q8F9LPBc>

Вот Лига здоровья нации, которой не спится — как бы открыть маршруты здоровья не только в столице.

А вот муниципалитет, в котором маршрута здоровья пока ещё нет.

А это проект, в рамках которого муниципалитет может открыть маршрут здоровья, которого у него пока ещё нет.

Это письмо, которое Лига здоровья нации, которой не спится — лишь бы открыть маршруты здоровья не только в столице, отправляет в муниципалитет, в котором маршрута здоровья пока ещё нет.

А это ответ, который пишет муниципалитет, о том, что хочет войти в проект, чтобы открыть маршрут здоровья, которого пока ещё нет.

А это рекомендации Лиги здоровья нации, которой не спится — как бы открыть маршруты здоровья не только в столице, которые читает муниципалитет, в котором маршрута здоровья пока ещё нет, но обязательно скоро будет, если следовать рекомендациям Лиги здоровья нации.

А это муниципальные ЗОЖ-активисты, которые очень плечисты, которые тоже хотят в проект, чтобы открыть маршрут здоровья, которого пока ещё нет.

А это рабочая группа из 8-10 человек, которую собрал муниципалитет, чтобы реализовать проект по созданию маршрута здоровья, которого у него пока ещё нет.

А это районная программа по развитию ЗОЖ, в которую нужно включить проект по созданию маршрута здоровья, которого пока ещё нет, но который обязательно будет.

А вот заявка, которую пишет муниципалитет, в котором маршрута пока ещё нет, но обязательно будет, на ЗОЖ-активистов, которым охота учиться, которым тоже не спится, как бы открыть маршруты здоровья не только в столице и получить безвозмездно гордое звание Инструктора ЗОЖ, буквально на три человека.

Теперь ЗОЖ-активисты, которые очень плечисты, могут смело пойти учиться, поскольку им тоже не спится, как бы открыть маршруты здоровья не только в столице и получить безвозмездно гордое звание Инструктора ЗОЖ, мимо которого теперь не пройдёшь по маршруту здоровья, которого пока ещё нет, но обязательно скоро будет.

И наконец, следуя рекомендациям Лиги здоровья нации, муниципальные власти и ЗОЖ-активисты, которые очень плечисты, а так же другие разные люди, руками, ногами и даже деньгами протопали вместе в замечательном месте отличный, чудесный, лучший на свете, здоровый маршрут, не взирая на осень, километров примерно восемь.

А это площадки для упражнений и всякой зарядки, для измерений давлений и пульса по разрядке, а так же скамейки для отдыха и душевной разрядки, которые рядом с маршрутом здоровья любовно построили местные власти, поскольку заложено было в проект.



А это опять Муниципальные власти и ЗОЖ-активисты, которые стали теперь речисты, с трибуны торжественно и церемонно маршрут открывают под вспышки айфонов, чтоб знали жители всех регионов — маршруту здесь быть и растить чемпионов.

А это дяди и тётки: пенсионеры и разные те, что ещё на работе, большие и дети — радуются все, что в их родном муниципалитете появился маршрут здоровья, лучше которого нет на свете, и можно ходить с Инструктором ЗОЖ, мимо которого теперь не пройдёшь, на радость себе и другим персонажам — министрам спорта и здоровья даже.

А это Анкета маршрута здоровья, которую надо ЗОЖ-активистам, которые стали теперь речисты, заполнить согласно графам в таблице, и в Лигу отправить, чтобы в столице, включили маршрут в самый главный Реестр маршрутов здоровья, и паспорт об этом вручили обратно, чтобы на стенку повесить приятно руководителю в кабинете и всем показать на собрании муниципального образования.

А это команда идущих, которых собрал Инструктор ведущий всех возрастов и положений, для славных побед и больших достижений, для честной ходьбы без поражений, которые дружно без всяких сомнений везде победят и прославят любимую малую родину. Их человек пятьдесят.

А это большие и важные, очень почётные и всеми зачётные, межмуниципальные всероссийские соревнования, в которых надо приложить старания, чтобы победила команда идущих, которых собрал Инструктор ведущий, чтобы

прославить любимую малую родину и получить медаль, что очень существенно и благородно, если в Москве и принародно.

А вот Приложение для телефона, которое нужно скачать всей команде бесплатно, которое будет считать ежедневно и многократно шаги всех членов команды идущих, которых собрал Инструктор ведущий, чтобы прославить малую родину и получить медаль.

А это Форум в столице, на который все будут стремиться, чтобы бесплатно там поселиться, бесплатно поесть, себя показать, на других посмотреть, всему научиться и, наконец плодами победы уже насладиться — прославить малую родину и получить медаль в очень торжественной форме.

А это Президент Лиги здоровья нации и другие официальные лица, которым тоже не спится, лишь бы ЗОЖ процветал не только в столице. Они открывают форум и ходят по экспозиции, и даже вручают медали, всем, кто себя представил и победил, прославив малую родину.

А это опять команда идущих, которых собрал Инструктор ведущий, которые всех победили и прославили малую родину, которых теперь цветами встречает самый здоровый и перспективный в мире муниципалитет, в котором теперь недостатка в маршрутах здоровья нет, и никогда не будет!

А это участников проекта счастливые лица, поскольку теперь маршруты здоровья — не только в столице.





## МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ:

«Город Рубцовск Алтайского края» • Городской округ – город Барнаул Алтайского края • Городской округ – город Армавир Краснодарского края • Городской округ – город Белгород Белгородской области • Городской округ – город Белгород Белгородской области • «Старооскольский городской округ» • «Внутригородское Санкт-Петербурга Муниципальный округ № 65» • Внутригородское Санкт-Петербурга Муниципальное образование «Вережанинский городской округ» • «Чугуевский район» • «Городской округ Большой Камень» • «Муниципальное образование «Большой Камень» городского округа Большой Камень» • «Дальнегорский городской округ» • Городской округ – город Нальчик Кабардино-Балкарской Республики • «Городской округ Клин» • ЕКАТЕРИНБУРГ • «Каменск-Уральский городской округ Свердловской области» • «Городской округ Новосибирск Новосибирской области» • «Город Свободный» • Городской округ город Благовещенск Амурской области • «Городской округ город Новочебоксарск Чувашской Республики» • Городской округ Новокуйбышевск Самарской области • «Южно-Сахалинск» • Корсаковский городской округ • Муниципальное образование город Тула • Муниципальное образование район Ярославской области • Угличского муниципального района Ярославской области • Россошанский муниципальное образование Воронежской области



охангельск Архангельской области • Валуйский городской округ Белгородской области • Губкинский городской округ  
 руг» • Внутригородское Санкт-Петербурга муниципальный округ Васильевский • Внутригородское Санкт-Петербурга  
 бурга Муниципальный округ №15 • «Лысьвинский городской округ» • Городской округ – город Пермь Пермского края  
 оджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Ровесник» Наде-  
 спублики • Городской округ – город Казань Республики Татарстан • «Рыбно-Слободский муниципальный район» • «Гор-  
 округ Иваново» • «Городской округ Кинешма» • «Городской округ Кохма» • «Город Обнинск» • Городской округ – город  
 Великий Новгород • «Медвежьегорский муниципальный район» • «Сеgezжское городское поселение» • «Город Сарapul»  
 асти • Муниципальный район Волжский Самарской области • «Южно-Курильский городской округ» • Городской округ  
 ваня городской округ город Новомосковск Тульской области • Городской округ Тюмень • Ярославский муниципальный  
 й район Воронежской области • Муниципальное образоваие город Таганрог • Город Батайск • Город Ростов-на-Дону

## МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья», разработанного Лигой здоровья нации при участии Общероссийского Конгресса Муниципальных образований. Проект направлен на развитие на муниципальном уровне инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и создание условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитета, а так же на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления (ходьба, бег, велосипедные прогулки, плавание, закаливание, эффективное дыхание). Проект опирается на Рекомендации Минздрава России по созданию региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Задачи проекта в 2020 г.: открыть маршруты здоровья «10 000 шагов» в 50 муниципалитетах из 10 субъектов Федерации, оказать содействие в подготовке муниципальных программ формирования ЗОЖ, сформировать муниципальные ЗОЖ-активы, обеспечить обучение представителей муниципалитета (по 3 чел.) по образовательному курсу «Инструктор ЗОЖ», содействовать организации работы маршрута и привлечению участников на маршрут (не менее 300 чел), провести межмуниципальные соревнования «Человек идущий», создать условия для работы маршрутов после окончания проекта. И в конечном итоге сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность жителей муниципалитета, повышающие качество и продолжительность их жизни.

Маршруты здоровья паспортизируются и заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

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





## ПАСПОРТИЗАЦИЯ МАРШРУТА

### Паспорт маршрута

- В целях унификации и стандартизации маршрутов, созданный в рамках проекта маршрут здоровья «10 000 шагов» подлежит паспорттизации.
- Для получения Паспорта маршрута необходимо заполнить Анкету маршрута (Приложение №3) 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 органам власти муниципалитета, на территории которого находится маршрут.
- Электронный паспорт маршрута размещается в онлайн версии Единого реестра маршрутов здоровья РФ.



### Анкета маршрута

- Заполнение Анкеты маршрута является необходимым условием для получения Паспорта маршрута.
- Анкета маршрута заполняется и подписывается представителем органов власти муниципалитета и уполномоченным представителем Организатора проекта
- Несоответствие данных анкеты фактическим характеристикам маршрута является основанием для отказа в паспорттизации Маршрута.

### Единый реестр маршрутов здоровья РФ

- Единый реестр маршрутов здоровья РФ (далее Реестр) включает в себя все паспорттизированные маршруты здоровья Российской Федерации.
- Держателем Реестра является Организатор проекта (Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»)
- Реестр размещается на официальном сайте проекта маршрутыздоровья.рф и содержит территориальный перечень маршрутов здоровья с уникальными идентификационными номерами, электронными паспортами и анкетными данными маршрутов, включая контактные данные инструкторов ЗОЖ, курирующих маршрут.
- Реестр маршрутов здоровья (библиотека маршрутов) так же содержится в функциональном рубрикаторе Мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий», находящегося в свободном доступе для скачивания в магазинах App Store и Google Play.

### Идентификационный номер муниципального маршрута здоровья

Идентификационный номер ID маршрута здоровья может состоять из 14 или 17 цифр

- 1) 00000000 0000 00  
2) 000000000000 0000 00

**1. Первая группа цифр 00000000 или 000000000000 представляет собой код территориального муниципального образования по единому государственному классификатору ОКТМО. Код выясняется на ресурсе <https://oktmorus.ru/>.**

Справка: возможны варианты кода (8 цифр и 11 цифр):

- Коды из 8 цифр предназначены для муниципальных образований, то есть для крупных территорий, которые управляются местными органами власти. Первые 2 числа в таком обозначении говорят о принадлежности к региону страны, остальные идентифицируют само муниципальное образование.
- Коды из 11 цифр предназначены для городских и сельских поселений. Это дополненный вариант шифра, описанного выше. Так как поселения включены в состав муниципального образования, первые 8 позиций совпадают с его кодом. Остальные 3 соответствуют городу или селу, о котором идёт речь.

**2. Вторая группа цифр 0000 представляет собой характеристики маршрута.**

- Первая цифра 0 (локация маршрута: от 1 до 6, определяется по пункту 4.2 анкеты. В новой анкете: Преимущественно город - 1, преимущественно бульвар - 2, преимущественно набережная - 3, преимущественно парк - 4, преимущественно лес - 5. Преимущественно поле - 6. В старой анкете по факту ответа.)
- Вторая цифра 0 (категория сложности маршрута: от 1 до 3, указана в пункте 4.5 анкеты).
- Третья цифра 0 (покрытие маршрута: от 1 до 4, указано в пункте 4.6 анкеты. В новой анкете: Преимущественно грунт - 1, преимущественно асфальт - 2, преимущественно брусчатка - 3, другое - 4. В старой анкете по факту ответа)
- Четвёртая цифра 0 (категория оснащённости маршрута: от 1 до 3, определяется из совокупной оценки подпунктов пункта 7.4 анкеты: каждый ответ «ДА» - 1 бал. 9-12 баллов - 3 категория оснащённости, 5-8 баллов - 2 категория, 1-4 балла - 1 категория)

**3. Третья группа цифр 00 означает порядковый номер маршрута в этом муниципальном образовании.**



## ИНСТРУКТОРЫ ЗОЖ, прошедшие обучение в рамках проекта

Аксарина Маргарита Анатольевна, Тюмень  
Алешин Павел Анатольевич, Ярославль  
Аракчеева Наталья Сергеевна, Углич  
Арефьев Артем Андреевич, Санкт-Петербург  
Аристова Анна Вадимовна, Казань  
Арсонова Дарья Валерьевна, Валуйки  
Артюх Екатерина Викторовна, Обнинск  
Багаутдинов Рустам Вагизович, Казань  
Балакин Евгений Валерьевич, Великий Новгород  
Белюсова Елена Петровна, Великий Новгород  
Белюсова Татьяна Сергеевна, Каменск-Уральский  
Беседина Мария Сергеевна, Дальнегорский  
Борисенко Василий Николаевич, Губкин  
Борисенко Наталья Петровна, Старый Оскол  
Быкова Светлана Юрьевна, Новомосковск  
Васильев Александр Сергеевич, Кинешма  
Васильева Екатерина Сергеевна, Иваново  
Васькин Степан Валерьевич, Новочебоксарск  
Васюта Ольга Николаевна, Корсаков  
Вершинина Мария Ивановна, Пермь  
Ви Виталий Деенович, Южно-Сахалинск  
Волкова Мария Михайловна, Сегежа  
Воронцов Борис Михайлович, Тюмень  
Вылегжанина Елизавета Владимировна, Чугуевка  
Горбушина Айсылу Фаритовна, Казань  
Григорьева Валентина Алексеевна, Нальчик  
Гульдеева Кристина Игоревна, Клин  
Гуркин Владимир Валерьевич, Белгород  
Гусева Алевтина Васильевна, Тула  
Давыдова Елена Олеговна, Пермь  
Даниленко Светлана Викторовна, Южно-Курьльск  
Дегтярева Любовь Валентиновна, Сарапул  
Дерибина Любовь Евгеньевна, Медвежьегорск  
Джанелидзе Татьяна Александровна, Ростов-на-Дону  
Дигешева Лидия Хазизовна, Нальчик  
Драгина Валентина Александровна, Раздольное  
Евграфова Наталья Геннадьевна, Кохма

Емельянова Мария Анатольевна, Новосибирск  
Еремин Олег Дмитриевич, Рубцовск  
Ефанова Елена Викторовна, Новосибирск  
Жиляков Евгений Иванович, Старый Оскол  
Закорко Ольга Васильевна, Сарапул  
Зарин Роман Вениаминович, Медвежьегорск  
Зиятдинов Хайдар Хисабутдинович, Рыбная Слобода  
Злотницкая Татьяна Викторовна, Обнинск  
Ижицкая Марина Владимировна, Рубцовск  
Измайлова Елена Владимировна, Шушары  
Илларионова Марина Алексеевна, Сегежа  
Казаченко Анастасия Станиславовна, Валуйки  
Калиниченко Мария Юрьевна, Россошь  
Камбачокова Зарета Анатольевна, Нальчик  
Караблинова Анастасия Анатольевна, Батайск  
Карпенко Екатерина Алексеевна, Раздольное  
Картамышева Галина Николаевна, Новокуйбышевск  
Кокорина Наталья Николаевна, Архангельск  
Колчин Дмитрий Валерьевич, Ярославль  
Корнева Наталья Николаевна, Санкт-Петербург  
Космодемьянский Александр Александрович, Санкт-Петербург  
Кострюков Роман Николаевич, Санкт-Петербург  
Кошкин Роман Евгеньевич, Дальнегорский  
Кравченко Светлана Александровна, Таганрог  
Кузнецов Павел Сергеевич, Каменск-Уральский  
Кузнецова Екатерина Васильевна, Новокуйбышевск  
Кузнецова Людмила Сергеевна, Санкт-Петербург  
Куровская Ольга Николаевна, Ростов-на-Дону  
Лебедева Яна Михайловна, Шушары  
Леоненко Елена Васильевна, Старый Оскол  
Леонтьева Людмила Геннадьевна, Верещагино  
Логинова Ирина Вячеславовна, Углич  
Лоцманов Владимир Николаевич, Смышляевка  
Ляпина Виктория Павловна, Благовещенск  
Мазур Павел Андреевич, Большой Камень  
Маканников Эдуард Иванович, Благовещенск



Макаров Сергей Леонидович, Верещагино  
Максимова Кристина Андреевна, Санкт-Петербург  
Мукагова Елена Руслановна, Чугуевка  
Невьянцева Надежда Анатольевна, Каменск-Уральский  
Новопашина Нина Борисовна, Тюмень  
Омельченко Петр Николаевич, Новочебоксарск  
Павленко Иван Николаевич, Екатеринбург  
Панасенко Галина Геннадьевна, Белгород  
Пельгемяйнен Надежда Александровна, Великий Новгород  
Передерий Виктория Андреевна, Белгород  
Петрова Светлана Васильевна, Клин  
Погодина Галина Васильевна, Кинешма  
Погреботько Александр Владимирович, Барнаул  
Подгорная Надежда Владимировна, Барнаул  
Поздышева Екатерина Михайловна, Кохма  
Попов Сергей Александрович, Губкин  
Попов Станислав Сергеевич, Ярославль  
Попова Ирина Павловна, Иваново  
Початов Денис Олегович, Кохма  
Пуганова Ольга Алексеевна, Тула  
Пуятин Иван Антонович, Санкт-Петербург  
Пушкарев Виталий Александрович, Барнаул  
Ремиз Иван Михайлович, Батайск  
Романовская Татьяна Викторовна, Пермь  
Рукман Наталья Евгеньевна, Свободный  
Рыгаль Юлия Владимировна, Обнинск  
Рыжков Иван Леонидович, Лысьва  
Савочкина Наталия Лукьяновна, Южно-Курильск  
Сакович Елена Анатольевна, Новокуйбышевск  
Семёнова Александра Владимировна, Корсаков  
Сергеев Сергей Андреевич, Лысьва  
Серебрякова Светлана Геннадьевна, Иваново  
Сибгатова Эльмира Ильгамовна, Рыбная Слобода  
Сидоренко Александр Александрович, Таганрог  
Сидоров Алексей Александрович, Новомосковск  
Сизов Владислав Дмитриевич, Большой Камень  
Силачева Татьяна Александровна, Южно-Сахалинск  
Скалепова Алексия Викторовна, Южно-Курильск  
Смагин Николай Павлович, Губкин

Смыкова Евгения Александровна, Южно-Сахалинск  
Сомова Ольга Николаевна, Сарапул  
Сорокина Светлана Брониславовна, Таганрог  
Старков Юрий Григорьевич, Верещагино  
Стуковнина Татьяна Николаевна, Новомосковск  
Суворова Алина Александровна, Свободный  
Сушинцев Павел Сергеевич, Лысьва  
Таксанова Нина Александровна, Корсаков  
Таланин Михаил Эдуардович, Архангельск  
Тарабина Оксана Евгеньевна, Кинешма  
Тарата Екатерина Александровна, Санкт-Петербург  
Тимофеева Надежда Анатольевна, Новочебоксарск  
Тимофеева Полина Александровна, Дальнегорский  
Тоцкая Наталия Григорьевна, Россошь  
Троян Елена Викторовна, Батайск  
Тюрин Александр Викторович, Петра Дубрава  
Тюрина Ольга Николаевна, Смышляевка  
Фатихов Айнур Фанисович, Рыбная Слобода  
Федотова Виктория Викторовна, Раздольное  
Хизбуллина Алия Раифовна, Екатеринбург  
Ходырева Виктория Владимировна, Санкт-Петербург  
Цыганова Наталья Николаевна, Углич  
Черникова Светлана Федоровна, Валуйки  
Чернова Елена Викторовна, Тула  
Чернова Полина Владиславовна, Шушары  
Чумаченко Вероника Игоревна, Россошь  
Чусовитин Алексей Леонидович, Екатеринбург  
Шабалдина Татьяна Валерьевна, Новосибирск  
Шабанов Роман Николаевич, Благовещенск  
Шаторная Юлия Сергеевна, Чугуевка  
Шевченко Юлия Алексеевна, Большой Камень  
Шилова Ирина Витальевна, Архангельск  
Шихова Ксения Владимировна, Свободный  
Шпонарева Людмила Ивановна, Медвежьегорск  
Щербухина Елена Владимировна, Ростов-на-Дону  
Щетынина Надежда Леонидовна, Клин  
Эпп Олеся Юрьевна, Сегежа  
Явнова Александра Андреевна, Рубцовск



## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Основные общественные функции 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, утверждённой Лигой здоровья нации.

### Кроме того, деятельность инструктора ЗОЖ:

- Интегрируется с любой профессией.
- Востребована в любой социальной среде.
- Локализуется по месту учёбы, работы, проживания.
- Позволяет реализовать как социальные, так и предпринимательские амбиции в сфере ЗОЖ.

### Дает право при поддержке Лиги здоровья нации:

- Открывать Кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры.
- В установленном порядке оказывать бесплатные и платные услуги населению в области ЗОЖ.
- Продавать товары, входящие в реестр добросовестных производителей в сфере ЗОЖ (в установленном порядке, в соответствии с законодательством РФ).
- Проводить школы ЗОЖ и читать лекции по тематике оздоровления.
- Осуществлять набор в группы обучения «Инструктор ЗОЖ и ГТО».
- Вести практическую деятельность Инструктор ЗОЖ по месту проживания, работы, учебы.



## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

### ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ



В любом качестве  
(волонтёр, общественник,  
самозанятый, индивидуальный  
предприниматель, бизнесмен)



18–75 лет

В любом возрасте  
(18-35, 35-55, 55-75)



В любом месте (по месту  
учёбы, по месту работы,  
по месту жительства)

### ПРОСТРАНСТВО РОСТА



+



=



Учебный курс ЗОЖ и ГТО =  
Инструктор ЗОЖ (свидетельство  
государственного образца)



+



=



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья =  
Целевая аудитория



+



+



+



=



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) +  
Целевая аудитория = легальная деятельность по сопровождению  
коллективной и индивидуальной двигательной активности.



+



+



+



=

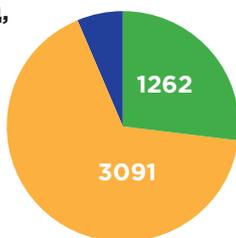


Инструктор ЗОЖ + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) + Целевая аудитория + Витрина  
здоровья (ЛЗН) = ЗОЖ-Центр (ЛЗН) легальная деятельность по разработке и  
сопровождению индивидуальных режимов двигательной активности и питания.

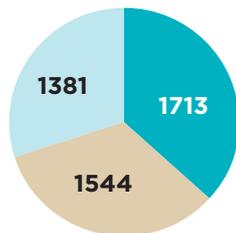


**Соревнование №1**  
(всего 56 команд,  
4638 чел)

■ Мужчины  
■ Женщины  
■ Другое, пустое



■ До 30  
■ От 31 до 50  
■ От 50



## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

Соревновательная программа по фоновой ходьбе в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» является открытой и состоит из двух соревнований:

1. Межмуниципальные соревнования «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» для муниципалитетов – участников проекта.
2. Открытые межмуниципальные соревнования «Человек идущий» для муниципалитетов, которые не являются участниками проекта.

### Соревнование №1

**Название:** Межмуниципальные соревнования «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

**Описание:** Межмуниципальные командные соревнования по фоновой ходьбе «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» проходят для муниципалитетов – участников проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» (2020-21гг), сформировавших одну или более команд от 50 до 100 человек. Соревнования проводятся в два этапа: предварительный и основной. Предварительный этап является техническим. Результаты технического этапа не идут в зачёт. Результаты основного этапа идут в зачёт.

Победителем межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» становится команда, набравшая наибольшую сумму средних арифметических шагов по дням всех членов команды в зачётном периоде Соревнования.

Второе и третье места занимают команды, показавшие соответственно второй и третий результаты за время проведения зачетного периода соревнования. Организатор проекта оставляет за собой право учреждать дополнительные номинации, поощрения, награды.

## Соревнование №2

**Название:** Открытые межмуниципальные соревнования «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

**Описание:** Открытые межмуниципальные командные соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий» проходят для муниципалитетов, которые не являются участниками проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» (2020-21гг.), сформировавших одну или более команд от 20 до 100 человек.

Соревнования проводятся в два этапа: предварительный и основной. Предварительный этап является техническим. Результаты технического этапа не идут в зачёт. Результаты основного этапа идут в зачёт. Победителем открытых межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе становится команда, набравшая наибольшую сумму средних арифметических шагов по дням всех членов команды в зачётном периоде Соревнования.

Второе и третье места занимают команды, показавшие соответственно второй и третий результаты за время проведения зачетного периода соревнования. Организатор Проекта оставляет за собой право учреждать дополнительные номинации, поощрения, награды.

### Начало соревнований:

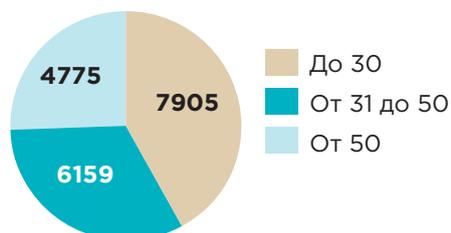
- предварительный этап: 20.03.2021г. в 00.00 по МСК.
- основной этап 04.04.2021г. в 00.00 по МСК.

### Завершение соревнований:

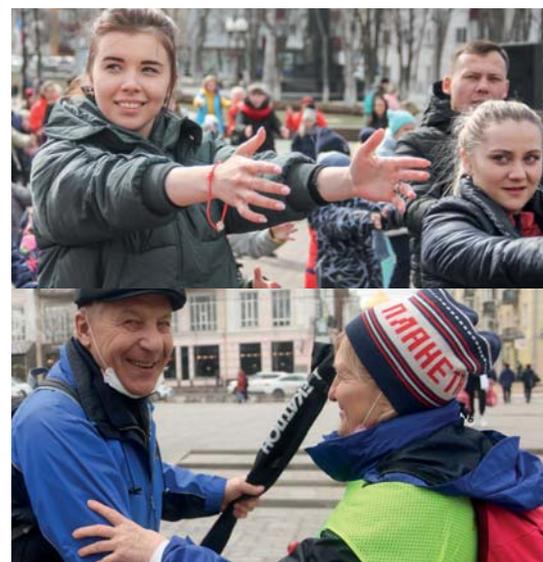
- предварительный этап: 30.03.2021г. в 23.59 по МСК.
- основной этап 24.04.2021г. в 23.59 по МСК

**Ограничения по типу команды:** муниципальные

**Статистика по 2-ум соревнованиям**  
(всего 356 команд, 18869 чел)



**Соревнование №2**  
(всего 300 команд,  
14231 чел)



## ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» в этом году проходила в рамках коммуникационной программы проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья». Она состоялась 4 апреля с.г., одновременно в нескольких сотнях городов и населенных пунктов по всей России. Акция приурочена ко Всемирному дню здоровья и дала старт открытым межмуниципальным соревнованиям по ходьбе «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья». По традиции центральной площадкой акции стала ВДНХ в Москве. В акции и соревнованиях могли принять участие все желающие. Девиз акции – «Мы вместе шагаем за здоровьем!».

Основная задача акции очевидна – как можно большее количество людей приобщить к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Всемирный день здоровья в 2021 году был посвящён теме сокращения неравенства в отношении здоровья и проходил под лозунгом «Все вместе к более справедливому и здоровому миру».



300

новых маршрутов

92

лет – самый старший участник Акции

8

федеральных округов

77

субъекта Российской Федерации

29,9

средний возраст участников

1000000

участников

&gt;500

населенных пункта

10

миллиардов шагов

0,5

года – самый младший участник Акции

86

телевизионных сюжетов

«Мы давно говорим о необходимости обеспечения равных возможностей для всех в отношении здоровья. Нашей акцией мы ещё раз хотим подчеркнуть, что не только медицина, но и инфраструктура здорового образа жизни должна быть доступна всем. Задача государства обеспечить гражданам возможность выбора и ведения здорового образа жизни. А задача человека – воспользоваться этим выбором и ответственно относиться к своему здоровью. На сегодняшний день для подавляющего большинства жителей Российской Федерации самым доступным, самым безопасным, самым физиологичным и самым эффективным, с точки зрения профилактики заболеваний, способом повышения физической активности, является ходьба. Акцией «10 000 шагов к жизни» мы призываем органы власти всех уровней поддержать наше движение по организации пешеходных маршрутов здоровья во всех муниципалитетах нашей страны. Мы призываем – всем вместе сделать этот шаг к более справедливому и здоровому миру. Пространство, которое окружает нас должно быть дружественным здоровью. И наша общая задача – сделать его таким».

Президент Лиги здоровья нации, академик Л.А. Бокерия



## КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

### Извещение

о порядке проведения конкурса «Здоровый муниципалитет» в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

#### I. Краткое описание проекта

Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» (далее – Проект) направлен на создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни (далее ЗОЖ), развитие доступной инфраструктуры ЗОЖ, повышение двигательной активности населения, пропаганду естественных методов оздоровления (ходьба, бег, велосипедные прогулки и пр.) увеличение продолжительности и качества жизни граждан РФ.

#### II. Краткое описание Конкурса

Конкурс «Здоровый муниципалитет» проходит в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья». Основной целью конкурса является выявление и поощрение лучших практик реализации проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» среди муниципалитетов – участников проекта.

#### III. Организатор Конкурса

3.1 Организатором Конкурса является Благотворительный фонд Лиги здоровья нации

3.2 Функции организатора Конкурса:

- общее руководство
- определение критериев оценки
- информирование участников
- формирование конкурсной комиссии
- организация награждения

#### IV. Участники Конкурса

4.1 Участниками Конкурса являются муниципальные образования – участники проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

#### V. Конкурсная комиссия

5.1 Конкурсная комиссия формируется Организатором Конкурса.

5.2 Конкурсная комиссия состоит из представителей руководства и менеджмента Благотворительного фонда Лиги здоровья нации, а также приглашённых специалистов.

5.3 Конкурсная комиссия определяет победителей Конкурса на основании предоставленных анкет, документов и отчётов о реализации проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» в муниципальных образованиях – участниках проекта.



## VI. Критерии оценки

№	КРИТЕРИЙ
1	Наличие муниципальной программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по развитию физической культуры и спорта</li> <li>• по формированию здорового образа жизни</li> <li>• по укреплению общественного здоровья</li> </ul>
2	Рабочая группа по реализации проекта (состав, кол-во)
3	Наличие пешеходных, велосипедных маршрутов, открытие и тиражирование маршрутов здоровья (количество и качество маршрутов)
4	Оборудование маршрутов (навигация)
5	Наличие малых спортивных площадок (вдоль маршрутов здоровья)
6	Инструкторы ЗОЖ (кол-во до конца проекта)
7	Работа на маршруте (ах) здоровья инструкторов ЗОЖ (оценка графиков работы)
8	Наличие пункта самоконтроля здоровья на маршрутах
9	Проведение информационной кампании по привлечению населения на маршруты здоровья
10	Создание и состав команды (команд) по ходьбе (кол-во человек)
11	Участие в межмуниципальных соревнованиях «Человек идущий» (кол-во и результат)
12	Кол-во участников маршрута (ов) здоровья зарегистрированных в МП «Человек идущий»

## VII. Порядок проведения конкурса

7.1 Конкурс проходит с момента публикации Извещения о проведении Конкурса и до 01.07.2021 г.

7.2 Информация о проведении конкурса и его результатах публикуется на официальном сайте проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» и Интернет-ресурсах Организатора Конкурса.

## VIII. Определение победителей

8.1 Конкурсная комиссия определяет пять победителей конкурса.

8.2 Победителями конкурса становятся муниципальные образования, представившие лучший опыт реализации проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» на своей территории.

8.3 Победители получают призы, дипломы и памятные знаки.

8.4 Награждение победителей проходит в рамках официальных мероприятий Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» (13-15.07.2021 г. Москва. ВК «Гостиный двор»).

8.5 Организатор Конкурса оставляет за собой право учредить дополнительные поощрительные номинации в рамках Конкурса.

## IX. Заключительные положения

9.1. Дополнительная информация о Конкурсе находится на сайте [www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru) и на сайте Проекта [www.маршрутыздоровья.рф](http://www.маршрутыздоровья.рф) в соответствующих разделах.



## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ

слета участников проекта  
«Каждому муниципалитету –  
маршрут здоровья!» 14.07.2021г

09.00–09.30

Выход из гостиницы

10.00–10.20

Обход экспозиции 150 чел.

10.20–11.50

Практикум: «Эмпатия – как ключевой навык построения эффективной коммуникации в постсовременном мире»

10.20–11.50

Конференция технологий для здоровья

12.00–13.00

Обед для первой группы (75 чел.)

12.00–13.00

Презентации участников проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья!» (Часть 1)

13.00–14.00

Обед для второй группы (75 чел.)

13.00–14.20

Презентации участников проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья!» (Часть-2)

14.30–17.00

Всероссийская научно-практическая конференция «Роль и задачи органов муниципальной власти, территориального общественного самоуправления в обеспечении населения»

17.30–20.00

Антиконференция «Fwd: ЗОЖ».

Награждение победителей соревнований КМ-МЗ. Награждение победителей конкурса «Здоровый муниципалитет», Вручение памятных знаков участников проекта КМ-МЗ всем делегациям.

20.00–23.00

Свободное время.



В рамках программы пребывания на мероприятиях Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» для участников проекта было запланировано несколько мероприятий «Практикум «Эмпатия – как ключевой навык построения эффективной коммуникации в постсовременном мире», «Конференция технологий здоровья», «Презентации участников проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья», «Всероссийская научно-практическая конференция «Роль и задачи органов муниципальной власти, территориального общественного самоуправления в сбережении населения», Антиконференция «Fwd: ЗОЖ».

### **Практикум: «Эмпатия – как ключевой навык построения эффективной коммуникации в постсовременном мире»**

Место: ЦВЗ «Манеж» по адресу: г. Москва, Манежная площадь, д. 1, Презентационная зона проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

Время: 10.20–11.50

Модераторы: Башкин Е.Б., зав. каф. психологии и педагогики РУДН, рук. Академии Rearple, Подольский Д.А., доцент НИУ «Высшая школа экономики», Умнов С.В., Генеральный директор CLEVER Consulting.

Постсовременный мир характеризуют большие потоки информации, высокие скорости происходящих изменений, цифровизация различных сторон жизни. Коммуникации между людьми трансформируются и приобретают новые формы. Растет значимость психологической подготовленности человека к ответу на вызовы внешнего мира. Базовая психологическая компетентность современного человека включает:

- Компетентность во взаимодействии с окружающими.
- Компетентность в понимании себя и других.
- Компетентность самоуправления.

Умение выстраивать отношения с людьми на основе знаний психологии предопределяет успешность и эффективность современного человека в сфере взаимодействия с окружающими. Эффективная коммуникация невозможна без развитой эмпатии.

Эмпатия – способность понимать эмоциональное состояние других людей и уметь вести себя с людьми в соответствии с их эмоциональными реакциями (Дэниел Гоулман).

В рамках практикума прошло обсуждение вопросов:

- Как эмоции управляют нами?
- Что мешает нам быть эмпатичными и проявлять эмпатию?
- Почему важно развивать навыки эмпатии и, как эмпатия влияет на взаимодействие с окружающими?





Отработали навыки эмпатического слушания и определения эмоций по внешним проявлениям.

### Конференция технологий для здоровья

Место: ЦВЗ «Манеж» по адресу: г. Москва, Манежная площадь, д. 1, Конференц-зал №2

Время: 10.20–11.50



В ходе мероприятия прошла презентация Общероссийского сервиса монетизации двигательной активности и партнерских программ Лиги здоровья нации.

Сервис монетизации двигательной активности – это уникальная возможность для широкого круга любителей активного образа жизни и участников различных мероприятий физкультурно-оздоровительного характера получать скидки и/или бесплатные товары/услуги с помощью баллов, которые начисляются за разные виды двигательной активности.

К сервису можно активно подключать региональные программы мотивации к ведению здорового образа жизни и повышения двигательной активности. Основными действующими лицами при начислении баллов становятся Инструктора ЗОЖ и ГТО, специалисты по общественному здоровью, руководители оздоровительных центров.



Занимаясь любым видом двигательной активности можно получить бонусы и в дальнейшем обменивать их на скидки при покупках товаров и услуг для здоровья, при поездках в оздоровительные путешествия, при посещении досуговых или физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### Презентации участников проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

Место: ЦВЗ «Манеж» по адресу: г. Москва, Манежная площадь, д. 1, Презентационная зона проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

Время: 12.00–14.20



Модераторы: Кононов Н.В., Вице-президент Лиги здоровья нации, Попов А.В., руководитель Дирекции партнёрских программ и регионального развития Лиги здоровья нации, Генеральный директор компании Гринэго-Оператор здоровья.

На стенде проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья», в презентационной зоне прошли презентации участников о ходе реализации проекта на местах.

12.00–12.10 Муниципальное образование «Городской округ Клин»

12.10–12.20 Муниципальное образование Валуйский город-



ской округ Белгородской области  
12.20–12.30 Муниципальное образование «Городской округ Кохма»  
12.30–12.40 Муниципальное образование «Каменск-Уральский городской округ Свердловской области»  
12.40–12.50 Муниципальное образование городской округ Великий Новгород  
12.50–13.00 Муниципальное образование «Медвежьегорский муниципальный район»  
13.00–13.10 Муниципальное образование городской округ-город Нальчик Кабардино-Балкарской Республики  
13.10–13.20 Муниципальное образование город Ростов-на-Дону  
13.20–13.30 Муниципальное образование «Городской округ Иваново»  
13.30–13.40 Муниципальное образование «Чугуевский район»  
13.40–13.50 Муниципальное образование город Тула  
13.50–14.00 Муниципальное образование городской округ-город Пермь Пермского края  
14.00–14.10 Внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга муниципальный округ Васильевский  
14.10–14.20 Муниципальное образование городской округ город Новочебоксарск Чувашской Республики

### **Всероссийская научно-практическая конференция «Роль и задачи органов муниципальной власти, территориального общественного самоуправления в сбережении населения»**

Место: ЦВЗ «Манеж» по адресу: г. Москва, Манежная площадь, д. 1, Большой конференц-зал»

Время: 14.30–17.00

Модераторы: Бабичев И.В., председатель Федерального экспертного совета по местному и общественному самоуправлению и местным сообществам, сопредседатель Федерального Народного Совета, д.ю.н., профессор, академик РАЕН; Ольховский Р.М., заместитель председателя Общественного совета при Министерстве спорта России, первый вице-президент Российского студенческого спортивного союза, к.соц.н, председатель Комиссии ФЭС по развитию общественного здоровья, физической культуры и спорта.

Конференция прошла в форме Всероссийского совещания с регионами, муниципалитетами и местными сообществами по вопросам формирования общественного здоровья, здоровьесбережения, физической культуры и массового спорта. В совещании приняло участие офлайн более 100-та и онлайн более 800-та делегатов из 72 субъектов Российской Федерации.

Мероприятие проводилось Федеральным экспертным советом по местному и общественному самоуправлению и





местным сообществам (ФЭС) при ОАТОС и Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации» при поддержке и участии Федерального Народного Совета (ФНС), Общенационального союза некоммерческих организаций, Союза российских городов, Российского общественного движения «Семья Отечества», Общероссийской ассоциации территориального общественного самоуправления, Координационного центра местных сообществ.

Перед совещанием стояла задача обсуждения, анализа и обобщения лучшего опыта и демонстрации успешных региональных и муниципальных практик в ходе реализации национальных проектов «Здравоохранение», «Демография», «Образование», «Культура» с обсуждением эффективности принимаемых на всех уровнях мер по укреплению общественного здоровья, изменению отношения граждан к своему здоровью и повышению ответственности за его состояние.

На совещании был представлен проект Декларации Здоровья.

### Антиконференция «Fwd: ЗОЖ»

Место: ЦВЗ «Манеж» по адресу: г. Москва, Манежная площадь, д. 1, Большой конференц-зал

Время: 14.30–17.00 Большой конференц-зал

Организатор: Благотворительный фонд Лиги здоровья нации

Антиконференция проводилась в формате живого общения с приглашёнными звёздами спорта и музыки о личном опыте выбора и ведения ЗОЖ. В рамках антиконференции прошёл концерт и награждение победителей соревнований по ходьбе в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья», награждение победителей конкурса «Здоровый муниципалитет», а также вручение памятных знаков и Паспортов маршрутов здоровья всем участникам проекта.

В антиконференции, концерте и церемонии награждения приняли участие:

Алексей Воевода, Светлана Мастеркова, Ольга Чекмазова, Виктория Талышинская и Владимир Курто (Группа «2 ОКеана»), Денис Майданов, Алексей Хворостян, Родион Газманов, Константин Бурдаев (солист группы «Братья Грим»), Вячеслав Зинуров, Асия Гришкова (певица Azi-a), Александр Бордик (Алёхин), Светлана Молодцова, Злата Чепурная, Алёна Мурлаева, команды чирлидинга и чемпионы России по гиревому жонглированию.

## Чат участников проекта, группа «Маршрут здоровья. Делегат» 15.07.2021г. WhatsApp

[22:04, 15.07.2021] Добрый вечер, Наталья Александровна, мы в поезде, все хорошо, спасибо Вам за организацию, все очень комфортно, продумано, достойно. Много полезной информации!!!! Будем работать и совершенствовать свой маршрут!!! До новых встреч!!!!

[22:10, 15.07.2021] НАТАЛИЯ: Я хочу тебе сказать, что большинству все очень понравилось!

Спасибо большое вам за организацию данного мероприятия 🍀

[22:47, 15.07.2021] +7 904 603-12-19: Вам спасибо большое, что пригласили! 🍀🍀

[22:49, 15.07.2021] +7 910 324-79-58: Спасибо за организацию.

Движение-это ЖИЗНЬ 🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀

[22:49, 15.07.2021] Балашова Оксана Александровна Сегежа: Спасибо вам!!!! Мероприятие 🍀

[22:49, 15.07.2021] +7 913 080-90-90: 🍀🍀🍀🍀

[22:50, 15.07.2021] Махмутова Светлана Олеговна Сегежа: От Карелии огромное Спасибо! Очень нужное и важное!

[22:58, 15.07.2021] +7 917 265-66-97: Спасибо вам за мероприятие!

[22:58, 15.07.2021] +7 931 399-10-07: Большое спасибо Вам за приглашение на мероприятие, за возможность обмена опытом!

[22:59, 15.07.2021] Эндюскина Альбина Николаевна Новочебоксарск: Спасибо за все)))

[22:59, 15.07.2021] +7 920 341-67-63: От города Иваново, огромное спасибо! Надеемся на дальнейшее сотрудничество со всеми муниципалитетами!

[23:02, 15.07.2021] +7 906 255-03-55: СПб мо 65 всем огромное спасибо ! Все было круто)

[23:05, 15.07.2021] Першина Татьяна Аркадьевна Сарапул: От Удмуртии МО Сарапул большая благодарность за мероприятие 🍀🍀🍀🍀

[23:20, 15.07.2021] +7 910 681-42-19: Кинешма Ивановской области благодарит организаторов и участников за отличные мероприятия! Успехов и процветания в дальнейшем! 🍀🍀🍀

[23:32, 15.07.2021] Ефанова Елена Викторовна Г. Новосибирск: От Новосибирска огромное спасибо организаторам и участникам за отличное мероприятие и полученный опыт ! Надеемся на новые встречи! 🍀🍀🍀

[23:33, 15.07.2021] Чумаков Максим Викторович Батайск: От Ростовской области, г. Батайск, все было 🍀🍀🍀🍀

[23:40, 15.07.2021] +7 960 430-12-69: От лица Кабардино-Балкарской республики хочу побла-

годарить всех организаторов за столь радушный приём!)

Хотелось бы отметить, что подготовка мероприятия прошла на высоком уровне 🍀

Поздравляем всех участников и желаем им успехов в дальнейшей реализации проектов!

Это был интересный опыт, всем спасибо!

[23:54, 15.07.2021] Чумаченко Вероника Игоревна Г. Россошь: Воронежская область. Рады были встретиться, увидеться, присоединяемся ко всем благодарностям и поздравляем с отличным стартом всех маршрутов. Идём дальше, шагаем больше 🍀🍀🍀

[00:33, 16.07.2021] +7 950 323-16-84: Уважаемая Яна Салеховна ! На форуме показаны нам не только современные направления, но и образец организаторской сплочённости! Желаем новых достижений проекту и развития до международного уровня! И ждём Вас в Казани!

[06:28, 16.07.2021] Ослина Ольга Александровна: Большая благодарность от Тюмени! Форум информативный, интересный, разносторонний! 🍀🍀🍀🍀

[06:47, 16.07.2021] Сидоров Алексей Александрович Новомосковск: Всем спасибо. Очень много узнали полезного. Будем рады увидеть всех снова. Очень классно когда собирается вся страна в одном городе

Предлагаю это сделать традицией и собираться в разных точках нашей родины 🍀🍀

[07:31, 16.07.2021] Балашова Оксана Александровна Сегежа: Поддерживаю 🍀🍀🍀

[09:03, 16.07.2021] Курлина Виктория Вячеславовна Волжский Самарская область: Спасибо за замечательное мероприятие

[09:09, 16.07.2021] +7 900 204-02-09: Спасибо организаторам за проведённое мероприятие на высоком уровне 🍀! Ждём следующих соревнований и в дальнейшем новых встреч с единомышленниками 🍀 Радует, что ЗОЖ набирает обороты и вовлекает еще больше людей 🍀!!!

[09:20, 16.07.2021] +7 920 341-67-63: Уважаемые организаторы, подскажите пожалуйста где можно будет посмотреть фотографии и видео?

[09:24, 16.07.2021] Чернова Елена Викторовна Тула: Большое всем Спасибо!!! Очень нужно для нас активных людей для вдохновения, новых идей и развития наших потенциалов!!!



Вперёд Друзья, мы все команда,

Наш ждут хорошие дела,  
Давайте вместе в регионе



## КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
107031, Москва, ул. Большая  
Дмитровка, д. 22, строение 1  
+7 (495) 638-6699  
fond@blago.info  
www.ligazn.ru

<https://healthways.ru/about.html>

healthways.ru  
маршрутыздоровья.рф  
маршрутздоровья.рф