

**Концепция  
Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»**

**02 октября 2022 года  
В рамках Всероссийского дня ходьбы**

**Организаторы:**

- Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»;
- Общероссийский Конгресс муниципальных образований;
- Общенациональная Ассоциация территориального общественного самоуправления (ОАТОС);

**При поддержке:**

- Олимпийского комитета России;
- Правительства Москвы, администрации регионов, органов местного самоуправления регионов Российской Федерации.

**Цель:** привлечь внимание максимального числа граждан к выбору и ведению здорового образа жизни, к участию в решении многочисленных вопросов, связанных с повышением ее качества.

**Задачи:**

- Содействие в реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»;
- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;
- Увеличение доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70%;
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.

**Участники:**

- Граждане всех возрастов, проживающие на территории РФ, особенно молодежь и лица старшего возраста.

**Порядок проведения:**

Акция проводится в муниципальных образованиях на специальных маршрутах здоровья.

Проведение Акции осуществляется в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам (муниципалитетам, общественным объединениям и т.д.).

Участники проходят регистрацию на официальном сайте Лиги здоровья нации ([www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru)).

Центральная площадка - г. Москва, ВДНХ, где организован Маршрут №1 и проведение Акции проходит в соответствии со специальным сценарием (Приложение №1).

В этом году исполняется восемь лет с момента запуска Акции на ВДНХ и она снова становится центральной площадкой её проведения.

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

### **Справочно:**

С 2015 года на различных площадках страны проводится Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», которая является базовым элементом Общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации - «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

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.

4 апреля 2021 года, по инициативе Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и Общероссийского Конгресса муниципальных образований на территориях более 500 муниципальных образований были открыты Маршруты здоровья «10 000 шагов» и прошла Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Только зарегистрировано было более миллиона человек.