

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

**25 июня 2023 года
к Дню молодёжи**

Девиз Акции – «Двигайся навстречу здоровью!»

Преамбула:

Принимая во внимание проект Стратегии молодёжной политики до 2030 года Акция реализуется в рамках мероприятий по «формированию условий для занятий физической культурой, спортом, здорового и экологичного образа жизни молодежи, содействие организации ее досуга, отдыха, оздоровления молодежи»

Инициатор:

- Всероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

При поддержке:

- Министерства спорта Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Правительства Москвы, Всероссийской Ассоциации развития местного самоуправления (ВАРМСУ), Администраций регионов, органов местного самоуправления регионов Российской Федерации, общественных организаций и волонтерских движений.

Цель: пропаганда ценностей здорового образа жизни, повышение физической активности населения, развитие естественных методов оздоровления.

Задачи:

- Содействие в реализации Федерального проекта «Спорт норма жизни»;
- Содействие в реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»;
- 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»;
- Увеличение количества муниципалитетов - участников Акции.

Участники:

- Муниципалитеты;
- Граждане всех возрастов, особенно молодежь.

Порядок проведения:

В этом году Акция приурочена к Дню молодёжи. Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №1.

Региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями в муниципалитетах на маршрутах здоровья.

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

Участники Акции проходят регистрацию на официальном сайте Лиги здоровья нации (www.10000шагов.рф). **Регистрация будет открыта с 07 июня 2023 года.**

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) и размещается на сайте Лиги.

Справка:

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.