



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



2023

#маршрутыздоровья
#healthways

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

Торквато Тассо, 1544-1595гг.

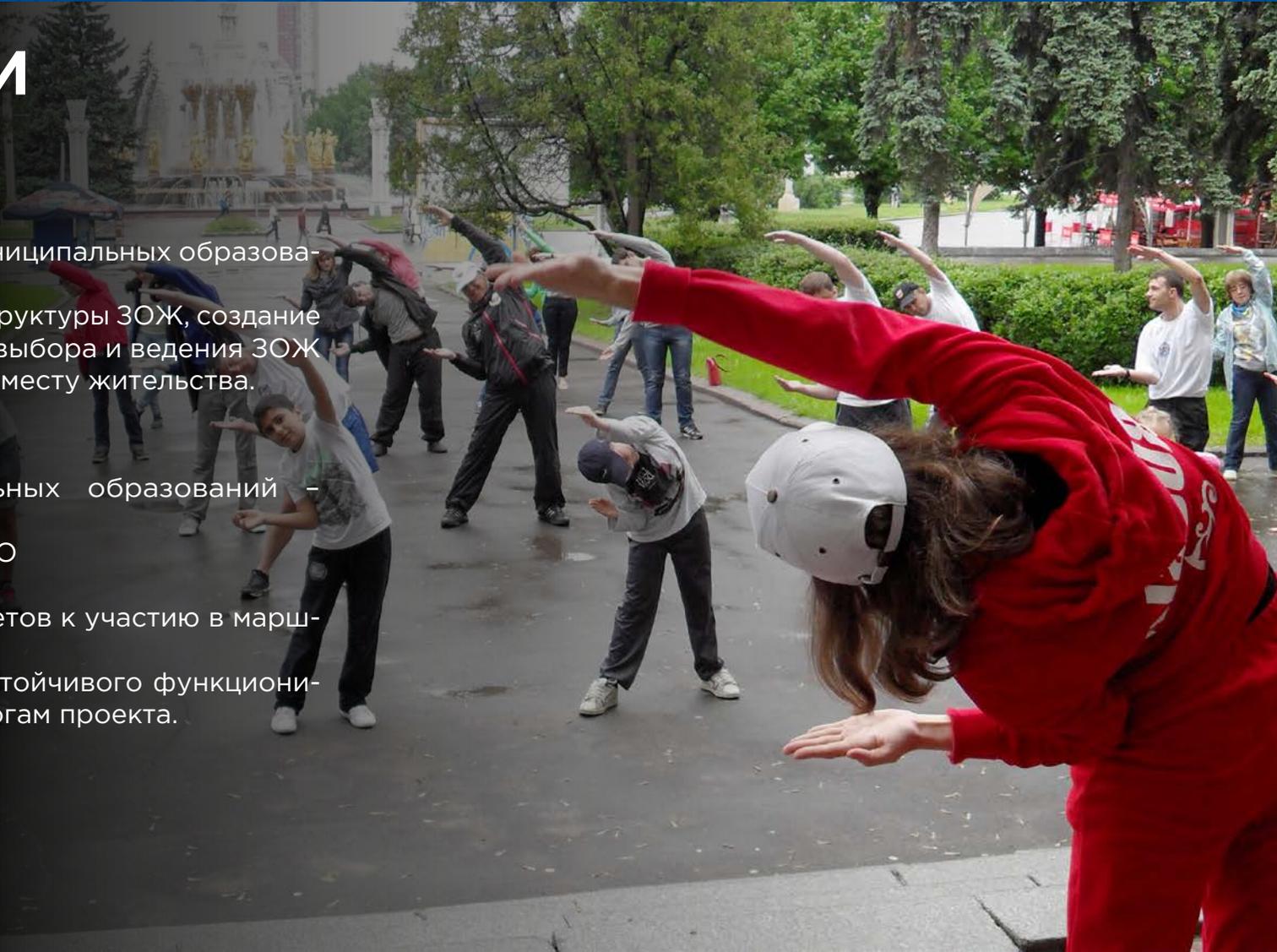
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели проекта:

- Открытие 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 ЗОЖ и ГТО
- Открытие 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 МАРШРУТОВ ЗДОРОВЬЯ

ПУНКТЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ОБУЧЕНИЕ ИНСТРУКТОРОВ ЗОЖ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОДЬБЕ

КОММУНИКАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

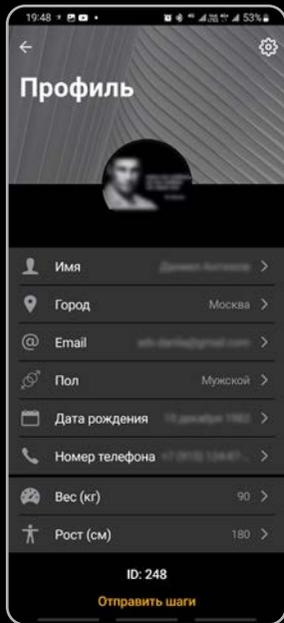
ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

геймификация



персонализация



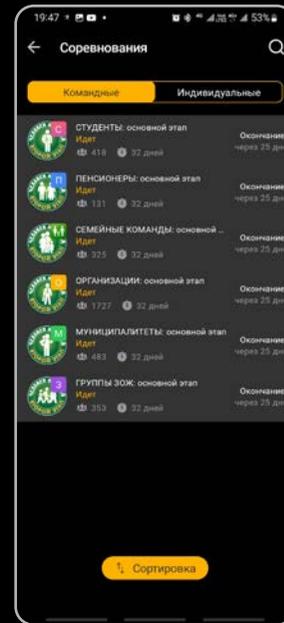
фиксация



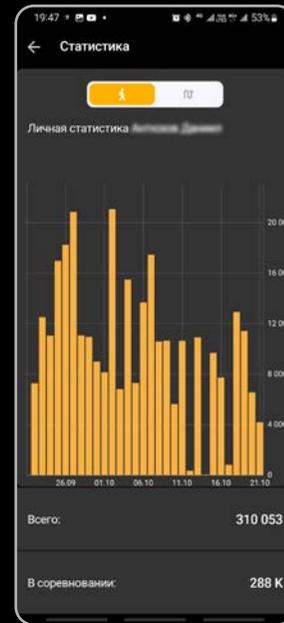
сопровождение



контроль



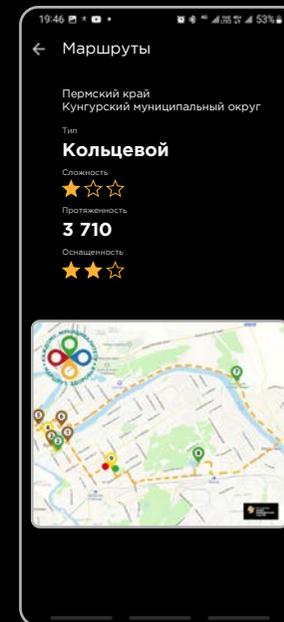
систематизация



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ 2023

Предполагается расширение функционала и обновление мобильного приложения по подсчёту шагов для организации и проведения мероприятий проекта.

- Усовершенствование вывода шагов с внешних источников, проинтегрированных с google fit/apple health в приложение.
- Получение шагов с датчиков устройств на android (прототип на случай отказа сервисов платформы google).
- Создание сущности Ачивки, разработка логики для расчёта получения ачивок, вывод на экраны пользователя и команды в приложение.
- Маршруты здоровья. Разработка экранов приложения. Список маршрутов. Информационная карточка маршрута. Отзыв пользователя. Разработка функциональности добавления карточки маршрута в административной части.
- Обновление дизайна.



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

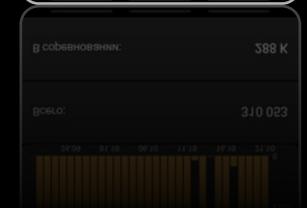
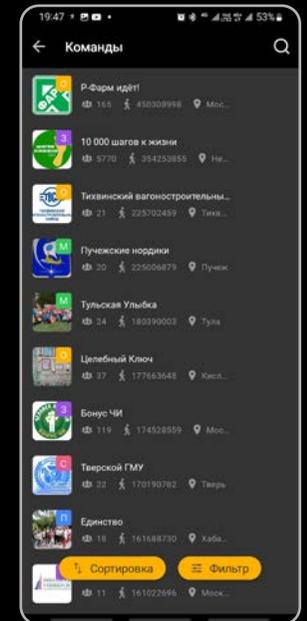
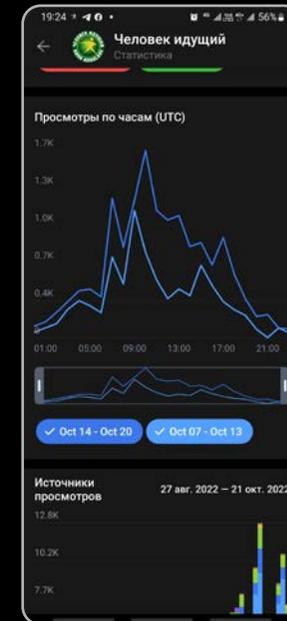
На примере муниципальных соревнований

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

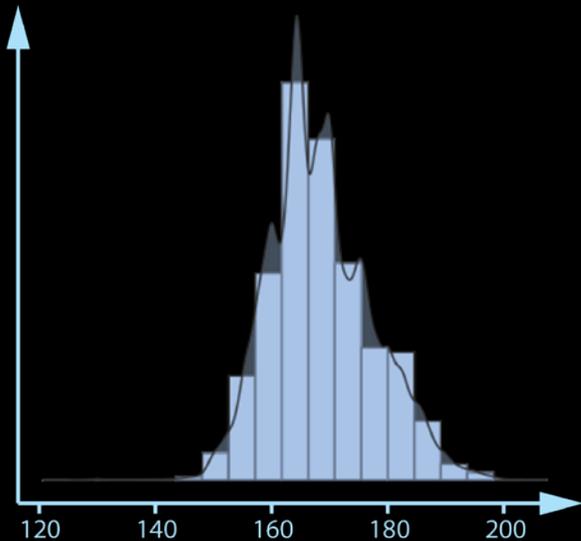
Статистически женщины делают в среднем на 2 000 нагов меньше.



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

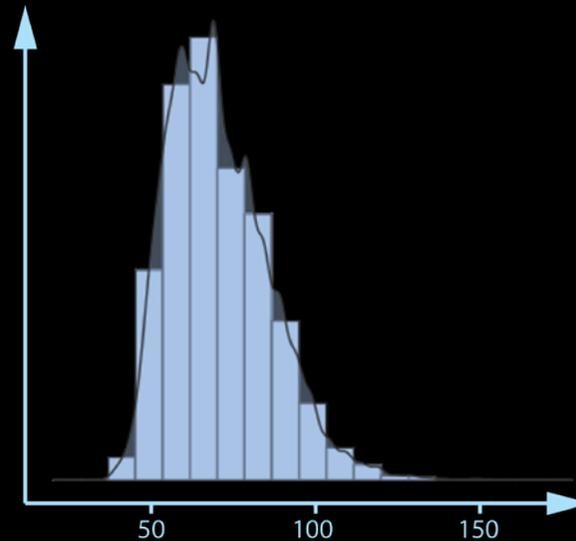
На примере муниципальных соревнований

Рост



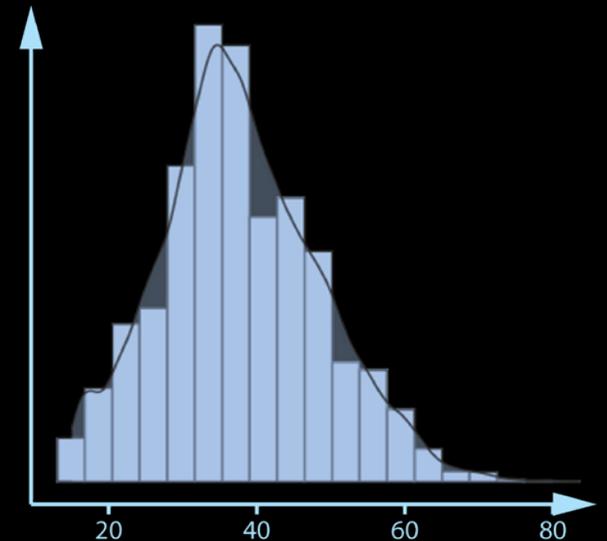
Комментарий: Больше всего людей ростом от 160 до 180 см.

Вес



Комментарий: Больше всего людей весом от 60 до 90 кг.

Возраст

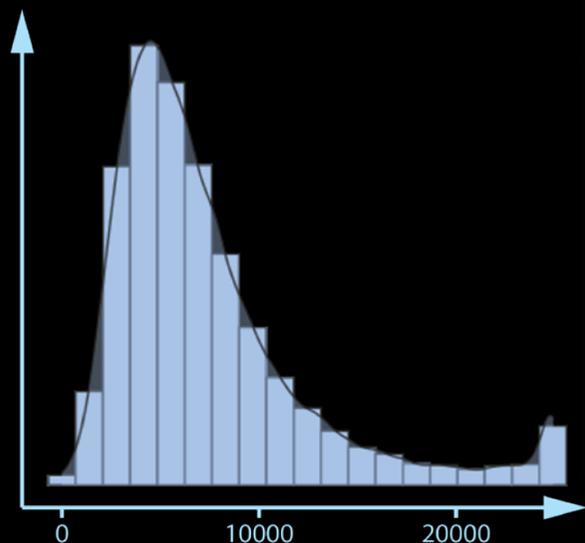


Комментарий: Больше всего людей возрастом от 32 до 52 лет.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

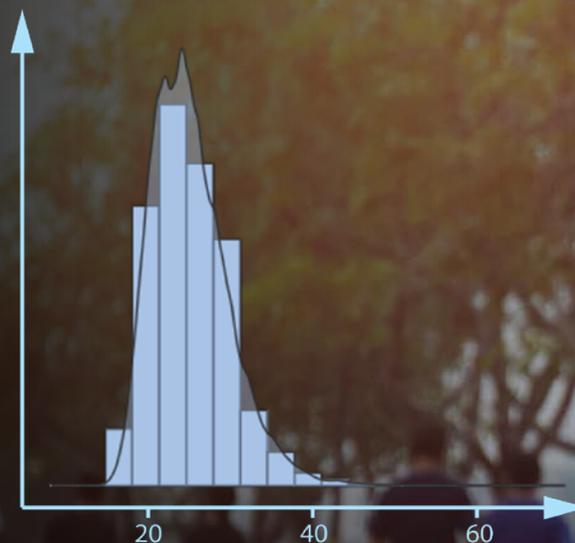
На примере муниципальных соревнований

Количество шагов

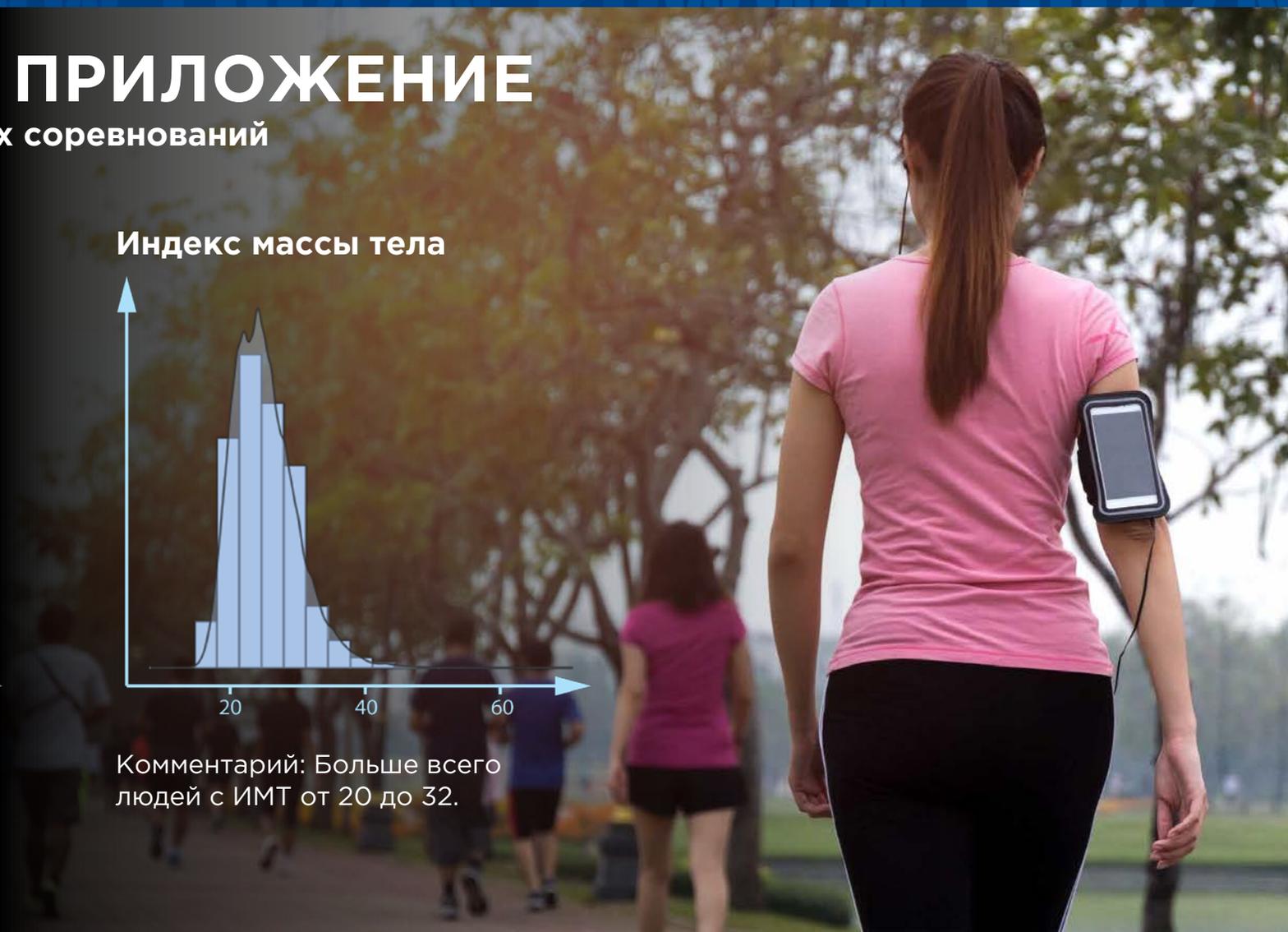


Комментарий: Больше всего людей с количеством шагов от 3 до 9 тысяч шагов день.

Индекс массы тела



Комментарий: Больше всего людей с ИМТ от 20 до 32.



ПОКАЗАТЕЛИ ПРОЕКТА

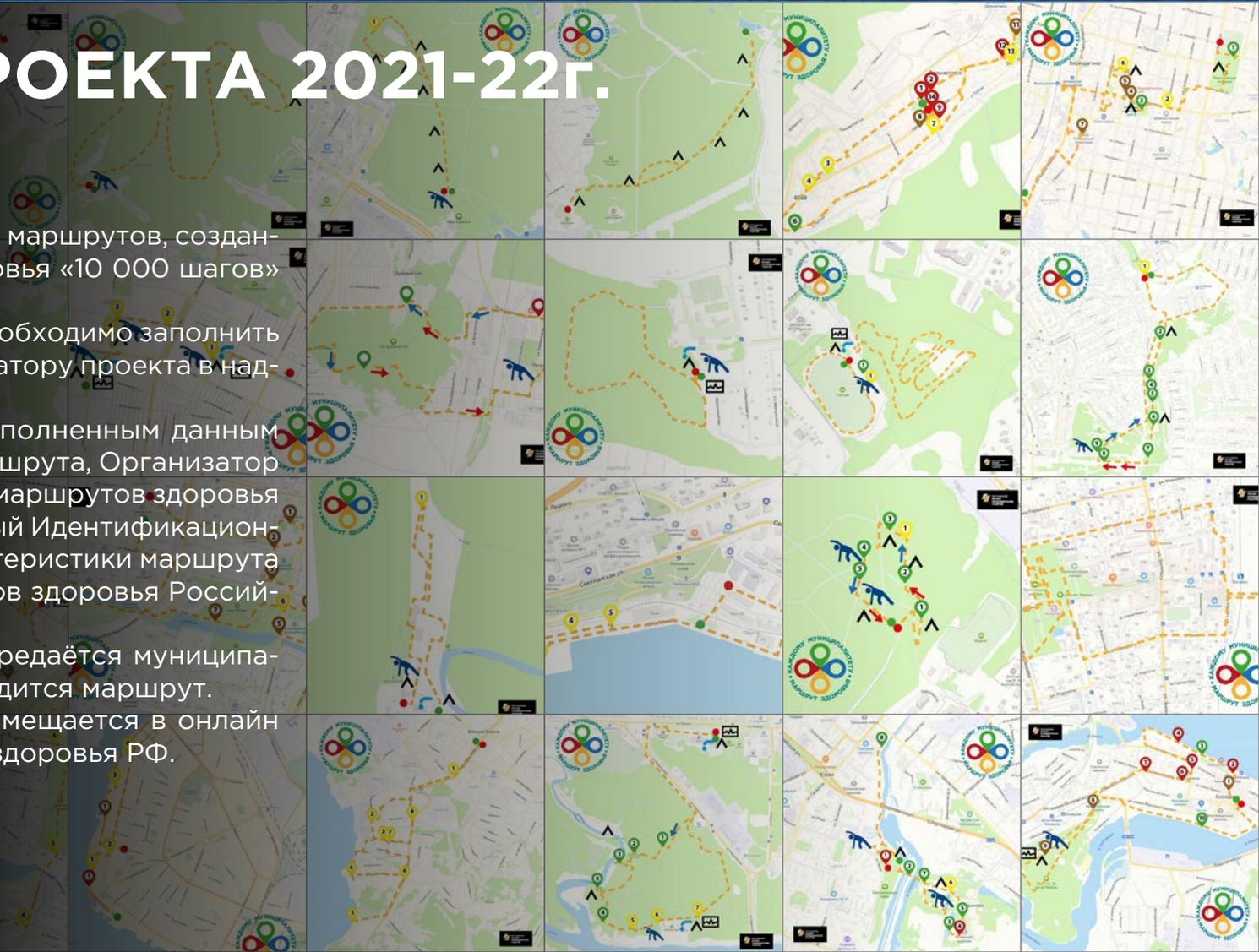
- 50** муниципальных образований — участников проекта
- 10** регионов — участников проекта
- 50** новых маршрутов здоровья
- 50** муниципальных партнерских программ развития инфраструктуры ЗОЖ
- 150** активистов — инструкторов ЗОЖ
- 50** ЗОЖ-активов
- 15 000** участников



МАРШРУТЫ ПРОЕКТА 2021-22г.

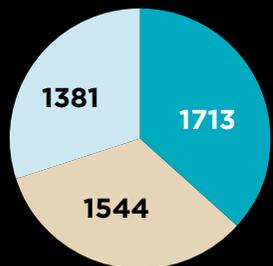
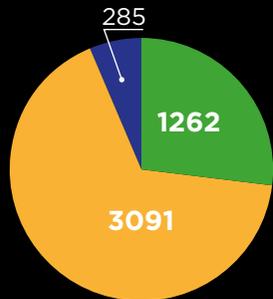
Паспорт маршрута

- 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.

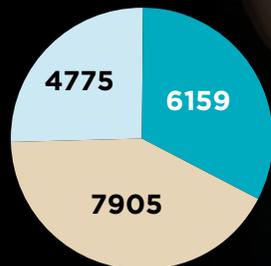
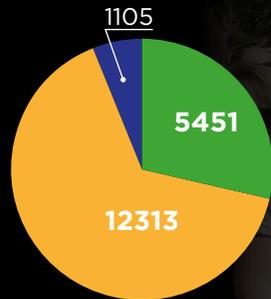


МЕЖМУНИЦИПАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПРОЕКТА 2021г.

Соревнование №1
(всего 56 команд,
4638 чел)



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



Мужчины
Женщины
Другое, пустое

До 30
От 31 до 50
От 50



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» в 2021 году в рамках
информационной кампании 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

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