

КОНЦЕПЦИЯ

Международной акции «10 000 шагов к жизни»

ПРЕАМБУЛА

Акция «10 000 шагов к жизни» проводится в логике реализации Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», а также национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», предполагающего повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и достижение 15% количества населения, ведущего здоровый образ жизни к 2036 году.

Кроме того, Акция учитывает положения Стратегии развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённую Указом Президента Российской Федерации от 8 декабря 2025 года № 896, которая закрепляет переход к профилактической модели здравоохранения – от лечения заболеваний к активному управлению здоровьем, к формированию среды, способствующей сбережению здоровья, посредством разработки и реализации региональных, муниципальных и корпоративных программ укрепления здоровья граждан.

Акция «10 000 шагов к жизни» направлена на повышение ежедневной двигательной активности и основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Акция проходит с 2015 года на различных площадках страны и является одним из элементов общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет» и проекта «Каждому муниципалитету – умный маршрут здоровья». Программа направлена на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

В 2022-25 годах в мероприятиях Акции участвовало более миллиона человек.

С 2024 года Акция «10 000 шагов к жизни» включена в план мероприятий по поддержке волонтерского движения в Содружестве Независимых Государств и проводится в формате Дня единых действий .

Акция «10 000 шагов к жизни» размещена на волонтерском портале «Добро.ру» Ассоциации волонтерских центров (Российская Федерация) как «доброе дело» Лиги здоровья нации. Она доступна всем волонтерам России и СНГ для регистрации и участия в ней в качестве волонтеров. Волонтерам РФ будут начислены верифицированные волонтерские часы.

АКЦИЯ «10000 ШАГОВ К ЖИЗНИ» - 2026

**Международная акция «10 000 шагов к жизни»,
приуроченная к Всемирному Дню здоровья (7 апреля 2026 г)**

Всемирный День здоровья — это глобальная кампания в области здравоохранения. Каждый год Всемирный День здоровья проходит под своим девизом, посвященным наиболее актуальной проблеме в сфере охраны здоровья. В 2026 году День здоровья пройдет под девизом «Здоровье – это право каждого!».

Акция «10 000 шагов к жизни» приурочена к Всемирному дню здоровья и Российской Неделе продвижения здорового образа жизни (с 6 по 12 апреля 2026: План региональных тематических мероприятий Минздрава России, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ (№21-5/И/2-25692 от 23.12.2025). Акция направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения, отвечающему принципу Дня здоровья -2026г.:«Здоровье – это право каждого!»..

Инициатор:

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

При поддержке:

- Исполнительный комитет СНГ
- Министерство спорта Российской Федерации,
- Министерство здравоохранения Российской Федерации,
- Региональные органы исполнительной власти,
- Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ),
- Ассоциация волонтерских центров (Российская Федерация),
- МГТУ им. Н.Э. Баумана
- Общественные и волонтерские организации и движения

Цель: пропаганда ценностей здорового образа жизни, профилактика заболеваний, повышение физической активности населения, развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» на территории России и государств – участников СНГ.

Задачи:

- 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» как в России, так и на территории государств – участников СНГ;

Участники:

- граждане всех возрастов, проживающие на территории государств – участников СНГ, волонтерские организации и движения.

Порядок подготовки и проведения Акции.

Этапы подготовки и проведения:

- Подготовительный этап.
- Проведение Акции «10 000 шагов к жизни».
- Проведение соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий»
- Подведение итогов.

1. Подготовительный этап:

Разработка и согласование концепции акции «10 000 шагов к жизни» с заинтересованными организациями и структурами России и СНГ

Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах (РФ и СНГ)

Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:

- 1 Регламент проведения Акции
- 1 Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)
- 1 Порядок проведения соревнований «Человек идущий»
- 1 Методические рекомендации по организации команд
- 1 Методические рекомендации по регистрации в мобильном приложении «Человек идущий».

Проведение онлайн конференции – инструктажа всех организаторов Акции на местах.

Ссылка на трансляцию https://vkvideo.ru/video-77565823_456239450

2. Проведение акции «10 000 шагов к жизни».

Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №.1 Лиги здоровья нации.

На территории Российской Федерации региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями с участием волонтеров-инструкторов ЗОЖ, капитанов команд «Человек идущий», членов движения «Волонтеры за ЗОЖ» в муниципалитетах на маршрутах здоровья.

Регистрация участников Акции проходит на сайте Лиги здоровья нации: <https://ligazn.ru/10000>

На территории государств – участников СНГ площадки Акции будут организованы органами власти, организациями и национальными волонтерскими движениями, определенными в рамках договоренностей по реализации плана мероприятий Года волонтера в СНГ.

Проведение мероприятий Акции будет осуществляться в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам, как на территории РФ, так и на территории СНГ.

3. Проведение соревнований «Человек идущий»

Традиционно в день Акции все участники проходят символические «10 000 шагов к жизни», кроме того, Акция является стартом командных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий» (отечественная разработка, принадлежит Лиге здоровья нации, все базы данных хранятся на территории РФ, бесплатный доступ и использование). В рамках соревновательной программы проходят чемпионаты России по фоновой ходьбе для различных социальных и возрастных групп участников.

Соревнования проходят на системной основе в течение года, что приводит к формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе.

Все участники соревнований через мобильное приложение и аккаунты проекта в социальных сетях сопровождаются экспертами Лиги здоровья нации, получая советы по организации оптимального двигательного, пищевого и питьевого режима в период соревнований, а также общие советы по ведению здорового образа жизни.

Акции «10 000 шагов к жизни» является официальным стартом соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» на территории СНГ.

- «10 000 шагов к жизни» в День здоровья, соревнования продлятся 14 дней с 05.04 по 19.04.2026г.

По итогам проведения соревнований будут определены призёры и победители соревнований, организована онлайн церемония награждения и рассылка наградных комплектов.

Порядок проведения соревнований будет опубликован дополнительно на сайте проекта и разослан всем заинтересованным сторонам.

4. Подведение итогов.

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

Определение призёров и победителей соревнований, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.

Справка:

Всероссийские соревнования по ходьбе «Человек идущий»

С 2019 года при поддержке Министерства спорта РФ проходят всероссийские чемпионаты по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) В рамках соревновательной программы проходят чемпионаты России по фоновой ходьбе для корпоративных, муниципальных, студенческих, семейных команд, команд пенсионеров и неформальных объединений граждан (групп ЗОЖ).

В 2020 году проект вошёл в сборник лучших практик «Активное долголетие», национального проекта «Демография».

В 2020-21 годах признан самым массовым спортивным проектом года в условиях ограничения социальных контактов и противодействия распространению новой коронавирусной инфекции.

В 2022 году проект второй раз вошёл в сборник лучших практик «Активное долголетие», национального проекта «Демография»,

В 2022/24 гг проект дважды был включён в сборник успешных практик общественного здравоохранения (ЦНИИОИЗ Минздрава РФ и Национального центра укрепления общественного здоровья «АРИОН»).

С 2019 по 2026 год проект был финалистом, лауреатом и призёром различных общественных премий и конкурсов, признан одним из самых успешных проектов геймификации в здравоохранении.

Проект включён в программы по формированию ЗОЖ крупнейших российских корпораций: ПАО «Россети», ГК «Роскосмос», ПАО «Сбербанк», ОАО «Газпром», ОАО «РЖД», АО «Почта России», ПАО «МТС», ПАО «Татнефть», ПАО «Транснефть», ПАО «Норильский Никель», ПАО «НК Роснефть», «Группа ГАЗ», ПАО «СИБУР Холдинг», АО «Красмаш» и др. (более 46 000 человек) В Мобильном приложении «Человек идущий» зарегистрировано более 700000 уникальных пользователей. В различных соревнованиях ежегодно принимает участие более 100 000 человек.