



10 000

ШАГОВ К ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКЦИЯ

Регистрация
участников



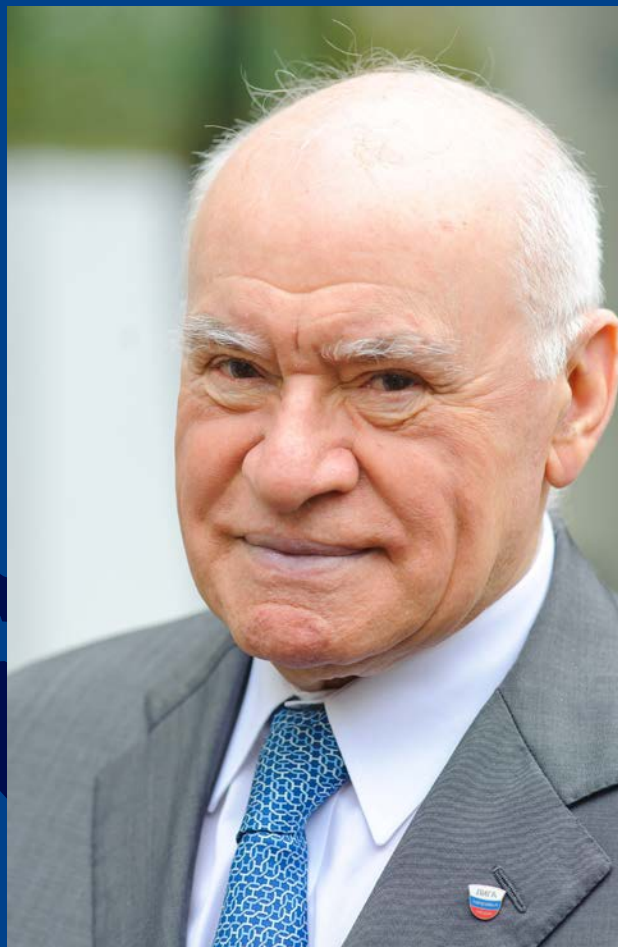
ОТ СЕРДЦА
К СЕРДЦУ 

2020 Лучшие практики
Активное долголетие

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

LIGAZN.RU



«Сейчас развитие волонтерства (добровольчества) в молодёжной среде является важным общественным приоритетом. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации до 2030 года предполагает развитие волонтерства и в сфере формирования здорового образа жизни»

Президент Лиги здоровья нации,
академик РАН
Л. А. Бокерия

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

LIGAZN.RU



Проект «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
КОНГРЕСС
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ



» Всероссийская акция
«10 000 шагов к жизни» 2024г.
(7 апреля + 29 сентября)

2

за 2 часа
дошли до
Луны

90

лет – самый
старший
участник Акции

0,5

года – самый
младший
участник Акции

29,9

средний возраст
участников

300

новых
маршрутов

>100

телевизионных
сюжетов

>500

населенных
пункта

77

субъекта Российской
Федерации

10000000

участников

8

федеральных
округов

10

миллиардов
шагов

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



- **07 апреля 2025**
Всемирный День здоровья
- **29 сентября 2025, 5 октября 2025**
Всемирный День сердца и Всероссийский день ходьбы
- **01.09–31.10.2025**
Соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий»

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



добро.ru

Крупнейшая платформа для добрых дел



Добрые дела рядом с домом



Путешествия со смыслом



Участие в масштабных событиях



Привилегия за волонтерскую деятельность

Хочу помочь

Стать организатором

▶ Смотреть ролик



Привлечение добровольцев



Продвижение добрых дел и социальных проектов



Бесплатное обучение



Информационная и грантовая поддержка

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ПЕРВЫЙ ЭТАП

Подготовительный:

- Разработка и согласование концепции Международной акции «10 000 шагов» с уполномоченным органом по реализации мероприятий Года волонтера на территории СНГ
- Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах (РФ и СНГ)
- Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:
 - Концепция Акции
 - Регламент (типовой план) проведения Акции
 - Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)
 - Порядок регистрации участников Акции
 - Порядок регистрации и участия волонтеров в Акции
 - Инструкция для волонтеров по использованию СКРУ (системы контроля регистрации участников)
 - Порядок проведения соревнований «Человек идущий» в рамках Акции
 - Методические рекомендации по организации команд
 - Методические рекомендации по регистрации в мобильном приложении «Человек идущий»



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



Маршрут здоровья №1



ВТОРОЙ ЭТАП

Проведение акции

- Центральная площадка – ВДНХ
- Региональные площадки – органы исполнительной власти субъектов РФ
- Муниципальные площадки – муниципальные Администрации
- Площадки на территории СНГ – уполномоченные организации и учреждения

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



Третий этап

подведение итогов



По итогам Акции состоится определение призёров и победителей соревнований, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

участники проекта

- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
- ОРГАНИЗАЦИИ
- МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ
- ГРУППЫ ЗОЖ
- ПЕНСИОНЕРЫ
- СЕМЬИ

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАНИЯ

ОБЪЕДИНЕНИЯ
ПЕНСИОНЕРОВ

СЕМЕЙНЫЕ
КОМАНДЫ

ОРГАНИЗАЦИИ

ОБЪЕДИНЕНИЯ
ГРАЖДАН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
УЧРЕЖДЕНИЯ



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



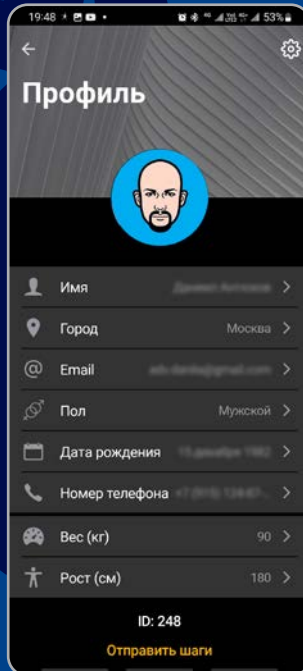
ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

мобильное приложение

геймификация



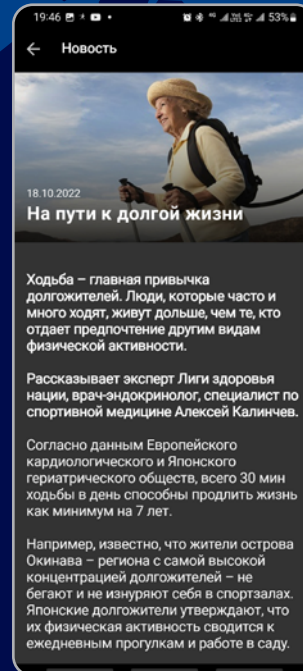
персонализация



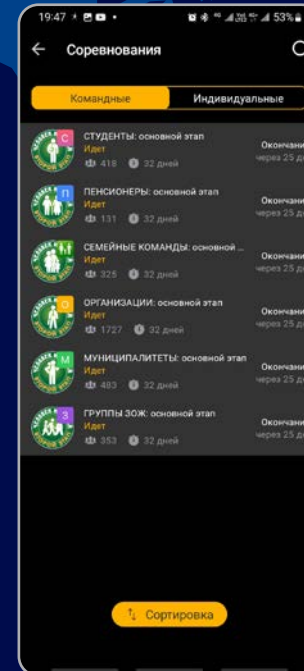
фиксация



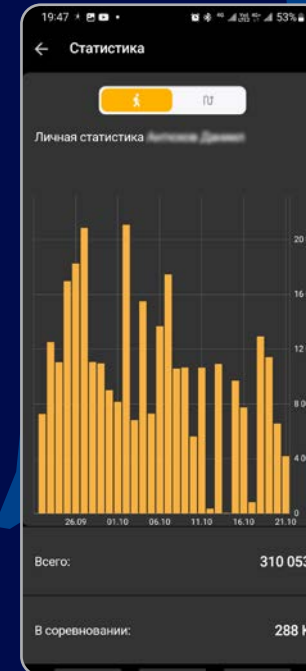
сопровождение



контроль



систематизация



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

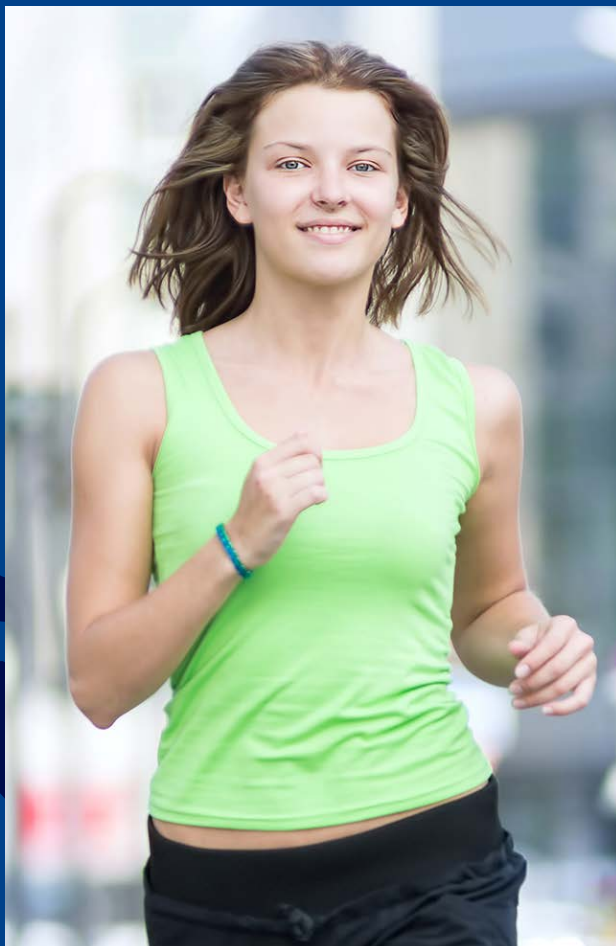
Соревнования в рамках акции



Международные акции «10 000 шагов к жизни», проводимые в согласованные праздничные Дни (Здоровья, Сердца и Ходьбы) являются официальным стартом соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» на территории СНГ.

- **«10 000 шагов к жизни» в День здоровья, соревнования прошли с 06.04 по 20.04.2025г.**
- **«10 000 шагов к жизни» в День сердца и День ходьбы пройдут с 28.09 по 5.10.2025 г.**

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



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

статус проекта

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», а также в сборник успешных практик общественного здравоохранения (ЦНИИОИЗ Минздрава РФ и Национального центра укрепления общественного здоровья «АРИОН»).
- С 2019 по 2023 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 1727 корпоративных командах).



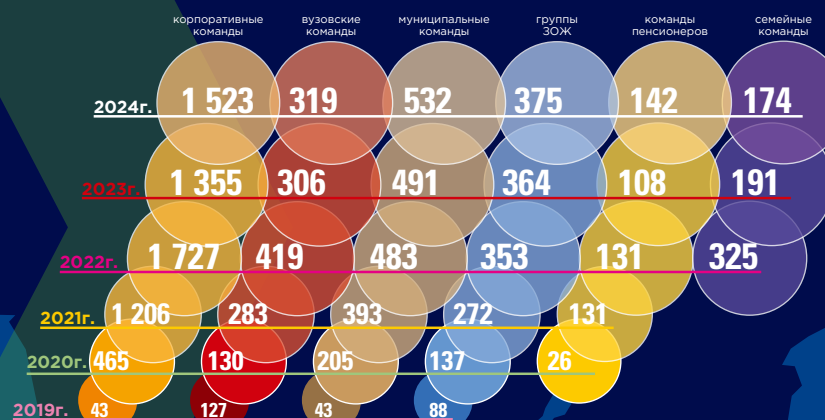
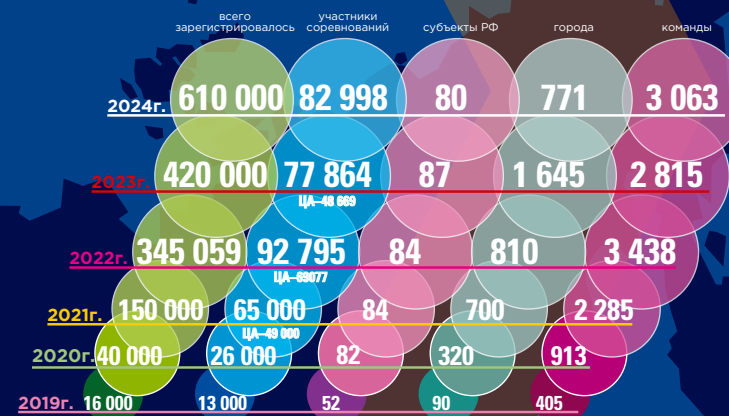
10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

статистика проекта





ПАРТНЕРЫ АКЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
КОНГРЕСС
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ



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 | www.ligazn.ru