**Общественный проект** - **МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ.**

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»   
при поддержке Фонда Президентских грантов, Общероссийского конгресса муниципальных образований (ОКМО), Общенациональной ассоциации территориального общественного самоуправления (OATOC) и администраций регионов реализуют проект оздоровления населения по месту жительства «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

В 2020-2021 гг. Лигой здоровья нации был реализован пилот проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

В 2022-2023 гг. проект пройдет в несколько этапов. В результате реализации проекта в него будут включены 50 муниципальных образований   
из 10 субъектов РФ.

Базовым элементом проекта является создание и функционирование   
в муниципалитетах маршрутов здоровья «10 000 шагов». Специалисты Лиги совместно с рабочей группой по реализации проекта   
в муниципалитете разработают пешеходные маршруты здоровья   
«10 тысяч шагов».

В каждом муниципалитете – участнике проекта на основании рекомендаций Лиги будет осуществлено:

- проектирование, с привязкой к местности,

-установка навигации и плана маршрута,

-создание оборудованных и необорудованных площадок вдоль маршрута,

- паспортизация маршрута с учётом создания необходимой инфраструктуры,

- внесение маршрута в Единый реестр маршрутов здоровья РФ   
и библиотеку мобильного приложения Лиги «Маршруты здоровья».

Лига бесплатно обучит трех ЗОЖ активистов   
в каждом муниципалитете – участнике проекта в рамках дистанционного курса «Инструктор ЗОЖ», разработанного специалистами Первого МГУ   
им. И.М. Сеченова и Государственного Университета физической культуры (РГУФК).

Согласно проекту в муниципалитетах будут организованы муниципальные команды численностью 50 человек и более для участия в двух этапах всероссийских межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе   
с использованием мобильного приложения Лиги по подсчёту шагов «Человек идущий».

Также муниципалитеты примут участие во всероссийском межмуниципальном конкурсе «Здоровый муниципалитет» среди муниципальных образований – участников проекта.

*«Если мы всерьёз говорим о повышении продолжительности жизни граждан России, а для этого необходимо серьёзно повышать уровень физической активности населения, нужно понимать, что реальной альтернативы ходьбе для подавляющего большинства населения России просто нет. Особенно для старшего поколения. Потому мы убеждены, что в каждом городе появятся маршруты здоровья»*

*академик Лео Бокерия*

Официальный портал проекта: [https://маршрутыздоровья.рф/](https://xn--80aeflxpamadsl7d3bv2c.xn--p1ai/)

Видеоролик: <https://youtu.be/Zg9q8F9LPBc>