

## **ЗаБег**

Всероссийский полумарафон с одновременным стартом в городах по всей стране - 11 часовых поясов и 1 старт для нескольких тысяч любителей спорта. В рамках мероприятия участники преодолеют 4 разных дистанции: 1, 5, 10 и 21,1 км.

## **Оранжевый мяч 2022**

Всероссийский массовый турнир по уличному баскетболу 3x3 "Оранжевый мяч". Это знаковое мероприятие, которое объединяет любителей баскетбола всех возрастов.

Всероссийская акция **«10 тысяч шагов к жизни»**, приуроченная ко Всемирному дню сердца и Всероссийскому дню ходьбы.

**Цель:** привлечь внимание максимального числа граждан к выбору и ведению здорового образа жизни, к участию в решении многочисленных вопросов, связанных с повышением ее качества.

**Задачи:** • Содействие в реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»; • Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни; • Увеличение доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом; • Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.

**Участники:** • Граждане всех возрастов, проживающие на территории РФ, особенно молодежь и лица старшего возраста.

**Порядок проведения:** Акция проводится в муниципальных образованиях на специальных маршрутах здоровья.

**Справочно:** 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. 7 апреля 2019 года, по инициативе Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и Общероссийского Конгресса муниципальных образований на территориях 254 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 50 000 человек.

Большое внимание уделяется, личному примеру и участию руководителей (главы районов, регионов, как показывает личный пример Л.А.Бокерия) вовлечению широкого актива. Это врачи, учителя (прежде всего физкультуры), депутаты всех уровней, их помощники, чиновники, отставники, молодые люди прошедшие службу в армии, волонтеры, спортсмены и т.д. Если посчитать то в каждом Муниципальных образований — от 50 до 100 человек. И если каждый из них привлечёт 10 человек, это даст хороший результат.