**Заявка на Всероссийский отбор лучших практик для старшего поколения по стандартам концепции активного долголетия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Номинация** | Практики до 3-х лет |
| **2.** | **Тематическое направление** | Активная жизнь |
| **3.** | **Название**  **практики** | Каждому муниципалитету – маршрут здоровья |
| **4.** | **Краткое название** | Каждому муниципалитету – маршрут здоровья |
| **5.** | **Вопрос** | Как повысить уровень физической активности старшего поколения? |
| **6.** | **Сайт практики** | https://маршрутыздоровья.рф/ |
| **7.** | **Решаемые задачи** | * Развитие муниципальной инфраструктуры здорового образа жизни (ЗОЖ), создание условий для выбора и ведения ЗОЖ гражданами всех возрастных категорий. * Открытие муниципальных маршрутов здоровья, паспортизация маршрутов. * Обучение муниципального ЗОЖ-актива (Инструкторов ЗОЖ) для работы с населением всех возрастов на маршрутах здоровья. * Организация системной работы с населением (прежде всего представителями среднего и старшего возраста) на маршрутах здоровья. * Проведение межмуниципальных соревнований по ходьбе для граждан всех возрастных категорий. |
| **8.** | **Описание практики** | **Краткая информация о заявителе:**  Благотворительный фонд содействия реализации программ Лиги здоровья нации  ИНН 7706518132 КПП 770601001 ОГРН 1037789076490  Фонд учрежден в 2003 году Общероссийской общественной организацией «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ». Первоначально Фонд выступал организатором благотворительной акции «Прикоснись к сердцу ребенка». Сегодня Фонд является оператором федеральных и региональных программ, направленных на повышение качества и продолжительности жизни граждан России. Правление фонда сформировано из членов Президиума Лиги здоровья нации под председательством академика Л.А. Бокерия. С момента создания руководителем Фонда является Антюхов В.Н.  **Описание целевой группы и решаемой проблемы**  Целевые аудитории: Граждане всех возрастов  Специальная целевая аудитория: Лица старшего возраста  Решаемая проблема:  Общая проблема – дефицит двигательной активности населения всех возрастных категорий. Недостаточная физическая активность является общим фактором риска для большинства хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Которые, в свою очередь, являются основной причиной смертности, ранней инвалидизации, потери трудоспособности, снижения качества и продолжительности жизни. Оптимальный уровень физической активности является не только фактором общего укрепления здоровья и первичной профилактики заболеваний, но и необходимой составляющей вторичной профилактики ХНИЗ, а также реабилитационных, восстановительных лечебных мероприятий. Ходьба остаётся самым физиологичным, не имеющим противопоказаний, и самым доступным видом физической активности для всех возрастных категорий граждан. Ходьба не требует дополнительного оборудования и специально оборудованного пространства.  Учитывая, что одной из основных национальных целей Российской Федерации на современном этапе является увеличение продолжительности жизни граждан, серьёзное повышение продолжительности активной и здоровой жизни населения невозможно без создания и внедрения широких популяционных программ по формированию ЗОЖ.  С 2012 года базовым звеном внедрения программ ЗОЖ стали муниципальные образования (ФЗ №323). В Федеральных проектах «Укрепление Общественного здоровья» и «Спорт–норма жизни» отводится отдельная роль муниципальным образованиям в подготовке программ по формированию ЗОЖ и развитию инфраструктуры ЗОЖ на местном уровне с привлечением социально-ориентированных НКО, волонтерских движений и активных граждан.  На сегодняшний день эффективность деятельности муниципальных и региональных органов власти в этой области не устраивает как население, так и федеральные органы власти. Анализ практики внедрения проектного и социально-технологического подхода в деятельности муниципалитетов по формированию ЗОЖ выявили следующие проблемы: отсутствие достаточного количества специалистов, владеющих знаниями по ЗОЖ среди муниципальных служащих; отсутствие системного анализа состояния здоровья и образа жизни населения для принятия управленческих решений по организации ЗОЖ; отсутствие системного и эффективного взаимодействия региональных органов власти, органов местного самоуправления, профильных НКО в сфере ЗОЖ; недостаточная информированность руководителей МО, ТОСов об успешных практиках реализации программ ЗОЖ в других регионах; недостаточная информированность населения о программах ЗОЖ на муниципальном уровне; отсутствие кадров для организации системной работы с населением в сфере ЗОЖ, ограниченность ресурсов (финансовых, трудовых, материальных); необходимость развития и модернизации инфраструктуры ЗОЖ в целом и т.д. Создание пешеходных маршрутов здоровья отвечает целям и задачам муниципальных программ формирования ЗОЖ и программ благоустройства территорий, является наименее затратным способом создания условий для ЗОЖ, во многом решается за счёт социально активной части населения.  **Проблема специальной целевой аудитории.**  Единственным доступным, адаптивным, не имеющим противопоказаний способом увеличения двигательной активности людей старшего возраста является ходьба. Пенсионеры, как показывает практика, наиболее заинтересованная часть населения в организации пешеходных маршрутов здоровья. Фитнес индустрия для подавляющего большинства представителей старшего возраста недоступна, особенно в регионах. Создание муниципальных пешеходных маршрутов, с работающими на них инструкторами ЗОЖ, способными оказать первичные консультационные услуги по оптимизации двигательного режима, режима питания, первичной функциональной диагностике и т.д., на сегодняшний день необходимое базовое условие развития муниципальной инфраструктуры ЗОЖ.  Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» позволяет решить сразу несколько актуальных задач, стоящих перед муниципалитетами в области формирования ЗОЖ:  1. Выявление, формирование и обучение активов ЗОЖ на муниципальном уровне;  2. Формирование команды общественных инструкторов ЗОЖ для ведения работы с населением всех возрастных категорий;  3. Создание маршрутов здоровья и малых спортивных площадок в рамках развития и модернизации муниципальной инфраструктуры ЗОЖ;  5. Участие в создании и реализации муниципальных программ ЗОЖ специалистов ЛЗН;  6. Проведение коммуникационной кампании, направленной на популяризацию ЗОЖ;  7. Привлечение жителей муниципалитетов разных возрастов к системной двигательной активности в рамках деятельности маршрутов здоровья;  8. Увеличение количества жителей муниципалитетов, ведущих ЗОЖ.  **Цель и задачи проекта:**  Цель – развитие на муниципальном уровне инфраструктуры ЗОЖ, условий для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства.  Задачи:   * Развитие муниципальной инфраструктуры здорового образа жизни (ЗОЖ), создание условий для выбора и ведения ЗОЖ гражданами всех возрастных категорий * Формирование и обучение муниципального ЗОЖ-актива для работы с населением всех возрастных категорий; * Открытие маршрутов здоровья, паспортизация маршрутов, организация системной работы с населением на маршрутах, проведение межмуниципальных соревнований по ходьбе для всех возрастных категорий; * Увеличение количества жителей муниципалитета, занимающихся ходьбой на регулярной основе.   **Краткое описание концепции**  Проект призван содействовать развитию муниципальной инфраструктуры ЗОЖ, созданию условий для выбора и ведения ЗОЖ. Проект ставит перед собой конкретные, измеряемые и достигаемые цели – развитие элементов инфраструктуры ЗОЖ, создание, обучение и обеспечение деятельности муниципального актива ЗОЖ (Инструкторов ЗОЖ), формирование устойчивых механизмов взаимодействия актива и органов власти в сфере ЗОЖ, обеспечение функционирования маршрутов здоровья с инструкторами ЗОЖ на системной основе.  Таким образом, реализация мероприятий программы содействует созданию условий для выбора и ведения ЗОЖ. Параллельно в рамках программы, а также после её завершения предусмотрены различные формы деятельности по привлечению и расширению целевой аудитории проекта.  **Механизм реализации проекта**  Проект реализован более чем в 60-ти городах России. В 2020-21 году реализуется в 50 муниципальных образованиях (МО) из 10 субъектов РФ. На первом этапе проводится анализ муниципальных программ формирования ЗОЖ и разрабатывается механизм интеграции мероприятий проекта в программы ЗОЖ. Базовым элементом проекта является создание и функционирование в МО маршрутов здоровья, которые создаются в соответствии с разработанными ЛЗН рекомендациями по открытию и функционированию маршрутов. Организуется паспортизация маршрутов с учётом создания необходимой инфраструктуры (малые спортивные площадки, инструктор ЗОЖ, кабинет ЗОЖ и т.д.), а также на предмет соответствия требованиям, предъявляемым к терренкурам или оздоровительным пешеходным маршрутам разной категории сложности и нагрузки.  Для системной работы с населением разных возрастных групп на маршрутах в рамках проекта формируется и обучается муниципальный актив ЗОЖ (не менее 3 чел. проходят дистанционное обучение по курсу «Инструктор ЗОЖ». Инструкторы получают методическую и организационную поддержку на период реализации проекта и всю последующую деятельность. Под их руководством работают маршруты здоровья.  Для консолидации деятельности, из представителей общественного актива ЗОЖ, профильных НКО, органов государственной власти, органов местного самоуправления формируется стейкхолдерская рабочая группа по реализации проекта.  На следующем этапе реализуется коммуникационная компания по привлечению различных групп населения на маршруты здоровья путем организации акций, Дней здоровья и т.д.  Далее формируются муниципальные команды участников маршрутов, организуются межмуниципальные соревнования по фоновой ходьбе.  Участники соревнований подключаются к мобильному приложению «Человек идущий», обеспечивающему подсчёт шагов в режиме реального времени.  Кроме того, проект предполагает организацию конкурса «Здоровый муниципалитет» среди МО-участников проекта. Итоги конкурса будут подведены на заключительном этапе реализации проекта в рамках Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» в 2021 году, на котором также будет организован итоговый съезд активов ЗОЖ МО–участников проекта.  В результате внедрения проекта в МО будут разработаны муниципальные программа формирования ЗОЖ, подготовлены кадры для работы с целевой аудиторией проекта, созданы маршруты здоровья с соответствующей инфраструктурой, что создаёт дополнительные условия для выбора и ведения ЗОЖ различными группами населения по месту жительства. |
| **9.** | **Результат** | Созданы пешеходные маршруты здоровья, как наиболее доступная форма инфраструктуры ЗОЖ для повышения физической активности всех категорий населения.  Подготовлены и обучены Инструкторы ЗОЖ для работы с населением всех возрастных категорий на маршрутах здоровья.  Осуществлено обеспечение всех МО-участников проекта рекомендациями по организации маршрутов здоровья. Проведена паспортизация маршрутов и общей инфраструктуры МО на предмет соответствия рекомендациям и требованиям, предъявляемым к терренкурам или оздоровительным пешеходным маршрутам разной категории сложности и нагрузки.  Сформированы графики работы на каждом маршруте инструкторов ЗОЖ, прошедших обучение в рамках проекта. Обеспечена методическая, техническая и организационная поддержка инструкторов ЗОЖ на период реализации проекта, а также всю последующую деятельность.  В рамках проекта 2020-2021 Открыто не менее 50 новых маршрутов здоровья.  Организована системная работа маршрутов с инструкторами ЗОЖ. Сформированы различные возрастные группы участников маршрутов, разработаны планы работы с разными возрастными группами жителей на маршрутах здоровья (З инструктора, 10 лидеров групп, по 30 чел. в группе).  Таким образом, в каждом муниципалитете привлечено к участию в программах маршрутов здоровья всего 300 чел. (В итоге 15 000 в 50-ти муниципалитетах.). В дальнейшем количество людей систематически участвующих в маршрутах здоровья будет увеличено.  Обеспечена работа маршрутов. Осуществлено бесплатное подключение участников маршрутов к мобильному приложению «Человек идущий», обеспечивающему подсчёт шагов и информирование участников проекта об оптимальных формах двигательной активности и организации ЗОЖ.  Обеспечено информационное сопровождение участников маршрутов через мобильное приложение. Сформированы базы данных и учёт параметров двигательной активности. Опубликованы рекомендации и советы по оптимизации двигательной активности, питанию, питьевому режиму, ведению ЗОЖ и т.д.  Сформированы муниципальные команды «ходоков» разных возрастов. Организован и проведен первый этап межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе. Через мобильное приложение зафиксировано кол-во участников на этом этапе с целью сравнения базы участников в конце проекта. Таким образом обеспечен замер количественных показателей проекта.  Организован и проведен открытый конкурс «Здоровый муниципалитет» среди МО-участников проекта, а также МО, желающих принять в нём участие.  Организован и проведен съезда активов ЗОЖ МО–участников проекта (150 представителей 50-ти МО-участников проекта) в рамках Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Сформирована коллективная экспозиция МО-участников проекта. Проведена презентация итогов проекта представителям заинтересованных федеральных и региональных органов власти.  Организованы круглые столы, презентация практик внедрения проекта, обмен опытом, обсуждение хода реализации проекта. Кроме того, в программе Форума подведены итоги Конкурса «Здоровый муниципалитет», проведено награждение победителей, издан каталог участников проекта. Итоговые документы съезда, рекомендации и пожелания, лучшие программы растиражированы для всех участников проекта.  На созданных маршрутах здоровья сформированы устойчивые группы населения разных возрастов – участников маршрутов здоровья (ориентировочно 15 000 участников). Организован и проведен второй этап межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе между командами МО-участниками проекта в различных командных и индивидуальных номинациях по количеству шагов за определённый промежуток времени, благодаря чему создана дополнительная мотивация к участию в проекте и возможность фиксации количественных показателей проекта по целевым аудиториям.  По итогам соревнований лучшие команды в разных возрастных категориях награждены дипломами и памятными знаками. Осуществлено анкетирование участников маршрутов по результатам реализации проекта. Разработаны рекомендации по тиражированию проекта. |
| **10.** | **Необходимые ресурсы** | Необходима финансовая и административная поддержка проекта. На сегодняшний день проект реализовывался за счёт собственных средств организатора проекта и финансовой поддержки Фонда Президентских грантов. Основные затраты составляет оплата обучения инструкторов ЗОЖ, оплата координаторов проекта, сопровождение работы инструкторов и организация межмуниципальной конкурсной и соревновательной программы. |
| **11.** | **Стоимость реализации** | Ориентировочная стоимость двухгодичного цикла реализации проекта 15 000 000 руб. (затраты в год 7 500 000 руб.) |
| **12.** | **Развитие и тиражирование практики** | Базовым элементом проекта является организация маршрутов здоровья «10 000 шагов» (разработаны практические рекомендации по организации маршрутов).  Второй важной составляющей развития и тиражирования проекта является обучение Инструкторов ЗОЖ для работы на маршрутах здоровья с различными категориями населения (дистанционный обучающий курс разработан специалистами Первого Московского Государственного университета имени И.М. Сеченова и Российского Государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), включающий теоретический и практический курс обучения). В 2017 году на базе для дистанционного обучения Российской Международной Академии Туризма (РМАТ), курс подготовки инструкторов ЗОЖ был включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы).  На сегодняшний день открыто более 200 маршрутов здоровья… Участниками проекта являются более 110 муниципальных образований России. Обучено и подготовлено более 400 инструкторов ЗОЖ.  Проект поддержан Общероссийским конгрессом муниципальных образований, Движением «Здоровые города районы и посёлки», Ассоциацией малых и средних городов России. Получил поддержку и одобрение на заседании Совета Федерации по развитию сельских территорий.  В 2020-21 гг. реализуется на средства Фонда Президентских грантов.  Вне зависимости от текущего финансирования проекта, движение по открытию и паспортизации муниципальных маршрутов здоровья РФ будет продолжаться в силу объективной необходимости маршрутов здоровья, как составляющей части муниципальных программ формирования ЗОЖ. |
| **13.** | **Сроки реализации** | Завершённый цикл проекта рассчитан на два года. |
| **14.** | **Этапы внедрения** | Формирование пула муниципалитетов – участников проекта.  Разработка рекомендаций по организации муниципального маршрута здоровья.  Создание рабочей группы по реализации проекта в МО.  Интеграция проекта в муниципальную программу формирования ЗОЖ.  Привязка маршрута к местности.  Подготовка и обучение Инструкторов ЗОЖ.  Открытие маршрута здоровья.  Организация работы инструкторов ЗОЖ на маршруте (организация пункта функциональной диагностики, разработка индивидуальных режимов двигательной активности, сопровождение участников проекта).  Создание муниципальной команды (команд разных возрастов) по ходьбе.  Участие во всероссийских межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения «Человек идущий».  Развитие программы монетизации шагов через бонусную программу конвертации бонусов в скидки на товары и услуги для ЗОЖ.  Создание единого общедоступного реестра паспортизированных маршрутов здоровья РФ (на официальном интернет-ресурсе проекта и МП «Человек идущий»)  До 2020 года маршруты здоровья созданы более чем в 60 городах России.  В 2020-21 годах в рамках финансирования проекта ФПГ маршруты здоровья созданы в 50 городах России.  В общей сложности на конец 2020 года создано более 200 маршрутов здоровья в различных муниципальных образованиях РФ.  Цель - создание маршрутов здоровья в каждом муниципальном образовании РФ. |
| **15.** | **Место реализации** | Российская Федерация |
| **16.** | **Контакты команды** | Антюхов Даниил Викторович  Координатор Проекта  +7(915) 124-8707  fond@blago.info |
| **17.** | **Дополнительные материалы** | Например  Презентация и видеоролик о проекте  <https://www.youtube.com/watch?v=Zg9q8F9LPBc&feature=emb_logo>  Фотоматериалы:  Пресс-материалы:  <https://www.vesti.ru/article/2460081>  <https://altapress.ru/zhizn/story/altayskiy-kray-prisoedinilsya-k-zozhnomu-proektu-izvestnogo-kardiohirurga-leo-bokerii-273975>  <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fkujbyshev54.ru%2Fnews%2Fsport%2Fmarshrut-zdorovya-poyavitsya-v-2021-godu-v-kuybyshevskom-rayone>  <http://dvinanews.ru/-yh6og6o3>  <https://news.myseldon.com/ru/news/index/234461296>  <https://www.molnet.ru/mos/ru/culture/o_758394>  <http://www.wpolitics.ru/leo-bokeriya-priglashaet-moskvichej-projti-10-tysyach-shagov-po-marshrutu-zdorovya-1-na-vdnx-v-ramkax-podgotovki-k-predstoyashhemu-vsemirnomu-dnyu-serdca/>  <http://8plus1.ru/8-kilometrovyj-marshrut-zdorovya-poyavitsya-v-2021-godu-v-kujbyshevskom-rajone/> |