



Маршруты здоровья: простые движения разных культур

Памятка №15

Маршрут как общее дело: семья, группа, инструктор, муниципалитет

Как сделать маршрут местом встречи,
поддержки и регулярного движения



СЕМЬЯ



ГРУППА



ИНСТРУКТОР



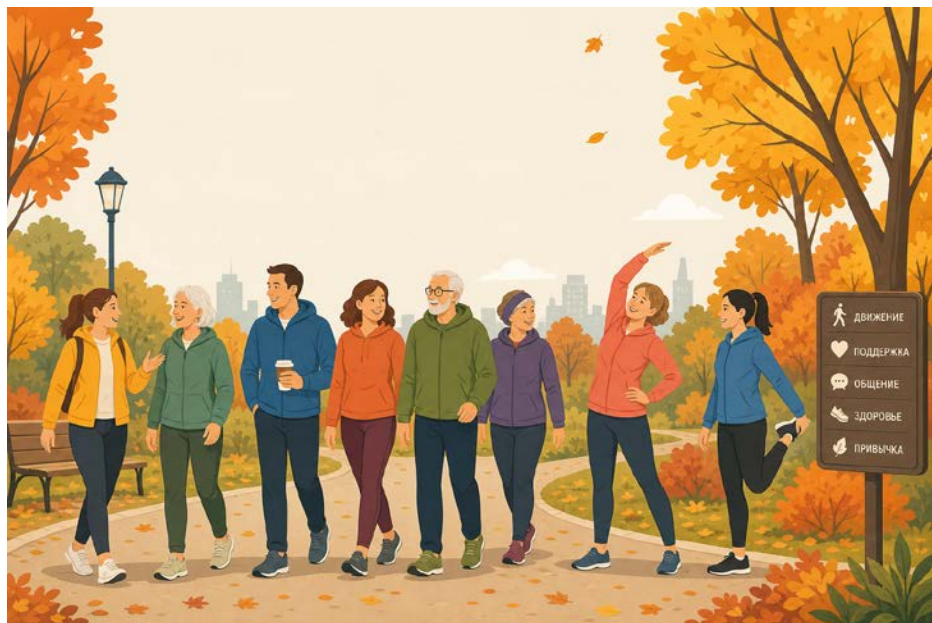
МУНИЦИПАЛИТЕТ



ПОДДЕРЖКА



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Маршрут здоровья — это не только дорожка, дистанция или точка на карте. Это место, куда можно прийти одному, а вернуться уже частью группы. Здесь люди встречаются, идут вместе, выбирают свой темп, поддерживают друг друга, делают простые упражнения, общаются и постепенно превращают прогулку в привычную часть жизни.

Вместе идти легче. Когда рядом семья, группа, инструктор, волонтер или сосед, прогулка перестаёт быть личным «надо бы» и становится общим делом: встретились, прошли, почувствовали себя лучше, договорились прийти снова.

Эта памятка — для участников маршрутов здоровья, семей, новичков, инструкторов ЗОЖ, волонтеров, капитанов команд и муниципальных координаторов. Она поможет сделать маршрут живым, безопасным, тёплым и регулярным — не мероприятием «для отчёта», а местом, куда людям хочется возвращаться.

МАРШРУТ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ДОРОЖКА

У маршрута здоровья есть видимая часть: старт, финиш, покрытие, указатели, информационные стенды, QR-коды, упражнения, карта. Всё это важно. Но по-настоящему маршрут оживает тогда, когда на нём появляются люди: участники, семьи, инструкторы, волонтёры, соседи, школьники, старшее поколение, команды, муниципальный актив.

Дорожка сама по себе не создаёт привычку. Привычку создаёт повторяемость: люди понимают, где встречаются, когда начинают, кто ведёт прогулку, сколько она длится, какой темп будет, можно ли прийти новичку, что делать, если тяжело, когда следующая встреча.

Маршрут здоровья может стать точкой регулярного движения для жителей района. Не обязательно начинать с большого события. Иногда достаточно простой встречи один раз в неделю: 30 минут, спокойный темп, один инструктор, короткое упражнение, доброжелательная атмосфера и приглашение прийти снова.

Живой маршрут — это не только спортивная и досуговая инфраструктура. Это маленькая инфраструктура доверия: место, где человеку не страшно прийти впервые, не стыдно выбрать мягкий темп, не нужно соревноваться и можно почувствовать себя частью общего движения.

Главный признак работы хорошего маршрута — не только количество участников на открытии. Главный признак — люди хотят и знают, как вернуться.

Формула живого маршрута

Место — время — ответственный — короткий сценарий — повторение — обратная связь.

Место: люди знают, где встречаются.

Время: прогулка проходит регулярно.

Ответственный: есть инструктор, волонтёр или координатор.

Сценарий: понятно, что будет происходить.

Повторение: участники знают, когда прийти снова.

Обратная связь: можно сказать, что удобно, а что стоит изменить.



Важно

Маршрут становится живым, когда у него есть не только место, но и ритм: постоянное время, понятный формат, ответственный человек и атмосфера, в которой не страшно прийти впервые.



ПОЧЕМУ ВМЕСТЕ ИДТИ ЛЕГЧЕ

Один человек часто откладывает прогулку: сегодня устал, завтра дела, послезавтра погода, потом «начну с понедельника». В группе начать проще. Есть время встречи, есть человек, который ждёт, есть понятный маршрут, есть ощущение: «Я не один».

Совместная прогулка снижает барьер входа. Новичку не нужно самому придумывать, куда идти и как заниматься. Достаточно прийти на место встречи, поздороваться, выбрать свой уровень и идти в спокойном темпе.

Группа помогает удерживать регулярность. Когда прогулка связана с общением, она воспринимается не как обязанность, а как встреча. Люди приходят не только «за шагами», но и за разговором, поддержкой, знакомством, ощущением принадлежности к общему делу.

При этом группа должна быть безопасной по темпу. Хорошая прогулка — не та, где все стараются догнать самых быстрых. Хорошая прогулка — та, где каждый понимает: можно идти мягче, можно сделать паузу, можно выбрать облегчённый вариант упражнения, можно не соревноваться.

Особенно важна роль инструктора. Он задаёт тон: не «быстрее, активнее, выше», а «идём спокойно, выбираем свой уровень, ориентируемся на самочувствие». Если инструктор говорит так, группа становится поддерживающей, а не соревновательной.

Формула группы

Человеку легче начать, когда его ждут.

Легче продолжать, когда есть компания.

Легче не перегрузиться, когда группа не соревнуется.

Легче вернуться, когда после прогулки понятно, где следующая встреча.



Факт

Социальная поддержка помогает людям чаще включаться в физическую активность и удерживать её регулярность. Для маршрута это означает простую вещь: человеку легче вернуться туда, где его встречают спокойно и доброжелательно.





ПЕРВЫЙ РАЗ НА МАРШРУТЕ: КАК ПРИЙТИ И НЕ СТЕСНЯТЬСЯ

Многие люди не приходят на групповую прогулку не потому, что не хотят двигаться. Они стесняются. Кажется, что «все уже друг друга знают», «я буду отставать», «я не в форме», «я не пойму упражнения», «буду выглядеть неловко».

Эти опасения понятны. Поэтому хорошая маршрутная группа должна быть устроена так, чтобы новичку было легко войти. Не нужно сразу проходить всю дистанцию. Не нужно выполнять все упражнения. Не нужно доказывать подготовку. Можно прийти, познакомиться, пройти часть маршрута и выбрать мягкий уровень.

Инструктору важно отдельно обращаться к новичкам, но без снисходительности. Не «сейчас для слабых покажем облегчённо», а «у каждого сегодня свой уровень; мягкий вариант — это полноценный вариант». Такая формулировка снимает напряжение и позволяет людям не сравнивать себя с другими.

Новичку полезно заранее знать три вещи: где встреча, сколько длится прогулка, можно ли идти в спокойном темпе. Если эта информация понятна, прийти легче.

Группа тоже может помочь новичку. Достаточно простых действий: поздороваться, не обсуждать чужую подготовку, не подгонять, не удивляться паузам, не превращать прогулку в соревнование.

Первый раз на маршруте

Нормально прийти впервые.

Нормально сказать инструктору: «Я новичок».

Нормально выбрать мягкий вариант.

Нормально пройти не весь маршрут.

Нормально остановиться при усталости.

Нормально просто посмотреть, как проходит прогулка, и присоединиться постепенно.



Совет инструктору

Перед стартом скажите: «Если вы сегодня впервые, это нормально. Можно выбрать мягкий темп, пройти часть маршрута, держаться ближе ко мне или сделать паузу. Здесь не соревнование — мы идём так, чтобы захотелось прийти снова».



СЕМЬЯ НА МАРШРУТЕ: КАК ИДТИ ВМЕСТЕ И НИКОГО НЕ ПЕРЕГРУЗИТЬ

Семейная прогулка — один из самых естественных форматов маршрута здоровья. Но семья редко идёт «одним уровнем». У ребёнка много энергии, но мало терпения. У взрослого может быть усталость после работы. У старшего родственника — осторожный темп и потребность в паузах. Кто-то хочет идти быстро, кто-то хочет рассматривать деревья, кто-то устал уже через 10 минут.

Главное правило семейного маршрута: не выбирать темп самого быстрого. Семейная прогулка должна ориентироваться на самого спокойного участника. Это не значит, что активным будет скучно. Им можно дать дополнительные задания: пройти чуть дальше и вернуться, посчитать ориентиры на маршруте, помочь младшему, сделать упражнение активнее, но не тянуть всю семью за собой.

Перед прогулкой лучше договориться о длительности. Например: «Сегодня идём 20 минут: 3 минуты спокойно, 10 минут по маршруту, 3 минуты упражнение, 4 минуты обратно». Это снимает тревогу у тех, кто боится устать, и помогает детям понимать рамки.

Детям можно давать задания-наблюдения: найти три дерева, заметить птицу, посчитать скамейки, выбрать место для остановки, придумать название семейному кругу. Тогда прогулка становится не лекцией о здоровье, а живым совместным временем.

Старшим участникам важно предложить мягкий уровень: короткий шаг, опора при упражнениях, больше пауз, возможность не делать то, что вызывает дискомфорт. Семейная прогулка не должна превращаться в испытание.



Совет семье

Не спрашивайте: «Кто быстрее?»
Спросите: «Какой темп подойдёт всем, чтобы мы захотели повторить прогулку?»



Семейный круг на 20 минут

3 минуты — спокойный старт и договор о темпе.
10 минут — ходьба в общем ритме.
3 минуты — остановка: баланс, перекаты стоп или мягкая пружина.
4 минуты — спокойное возвращение и вопрос: «Когда пойдём снова?»



ОДИН МАРШРУТ — РАЗНЫЕ УРОВНИ

На маршруте могут встретиться люди разного возраста и подготовки: дети, родители, старшее поколение, новички, активные участники, люди после перерыва, волонтеры, команды. Если всем дать один темп и один вариант упражнений, кому-то будет слишком легко, а кому-то слишком тяжело.

Поэтому маршрут лучше строить по принципу: общий путь — разные уровни. Все идет вместе, но каждый выбирает свой вариант нагрузки.

«Мягко» — для новичков, людей старшего возраста, участников после перерыва, тех, кто устал или сомневается. Это короткая дистанция, небольшая амплитуда, возможность держаться за опору, больше пауз, спокойный темп. Мягкий вариант — не «слабый». Это безопасный и уважительный способ быть в группе.

«Бодро» — базовый вариант для большинства участников. Темп комфортный, дыхание ровное, можно говорить короткими фразами, упражнения выполняются без боли и рывков.

«Активно» — для подготовленных участников. Это может быть чуть больше амплитуда, дополнительный круг, более энергичное выполнение, но без давления на остальных. Сильные участники не должны задавать темп всей группе. Их задача — быть примером спокойной силы, а не причиной, по которой новички больше не придут.

Хороший инструктор не делит группу на «сильных» и «слабых». Он говорит иначе: «Сегодня у нас три варианта. Выберите тот, который подходит вашему самочувствию». Тогда люди не стесняются адаптировать нагрузку.



Мягко — бодро — активно

Ходьба:

- мягко — короткий участок и больше пауз;
- бодро — общий темп группы;
- активно — дополнительный круг без ускорения всей группы.

Баланс:

- мягко — с опорой;
- бодро — рядом с опорой, но без сильного удержания;
- активно — чуть дальше, но без риска.

Групповой шаг:

- мягко — маленькая амплитуда;
- бодро — базовый ритм;
- активно — выразительнее, но без прыжков и резких движений.



ДВИЖЕНИЕ ВЫПУСКА: ЯКУТСКИЕ МОТИВЫ БАЛАНСА И МЯГКОЙ ПРУЖИНЫ

В двигательных культурах народов Севера и Якутии есть образы силы ног, устойчивости, пружины, координации и точного владения телом. Для маршрута здоровья мы не обучаем якутским национальным прыжкам и не используем спортивные прыжковые элементы. Массовой аудитории, особенно новичкам и людям старшего возраста, прыжки не нужны.

Мы берём только безопасную оздоровительную идею: почувствовать опору, мягко перенести вес, укрепить уверенность в шаге, потренировать равновесие и пружинистость ног без отрыва стоп от земли.

Первое движение — «журавль у опоры». Встаньте рядом со скамейкой, стеном, деревом или другой устойчивой опорой. Мягко перенесите вес на одну ногу, вторую стопу чуть приподнимите или поставьте на носок. Удерживайте равновесие 3–5 секунд, затем поменяйте сторону. Это движение помогает почувствовать устойчивость. Выполняйте рядом с опорой, не закрывайте глаза, не соревнуйтесь по времени. Частая ошибка — резко поднимать ногу и терять равновесие.

Второе движение — «олений шаг». Медленно перенесите вес с одной ноги на другую, как будто мягко пробуете поверхность. Стопа ставится спокойно, колено не «запирается», корпус ровный. Это помогает сделать шаг мягче и увереннее. Частая ошибка — слишком длинный шаг.

Третье движение — «мягкая пружина». Поставьте стопы устойчиво, слегка согните колени и выпрямитесь. Стопы остаются на земле. Это не приседание и не прыжок. Движение помогает почувствовать работу ног и подготовить тело к ходьбе. При дискомфорте в коленях уменьшите амплитуду или пропустите движение.



Проверьте себя

После упражнения вы должны чувствовать больше устойчивости, а не тревоги. Если стало неуверенно, держитесь за опору и уменьшите амплитуду.



Движение выпуска

Главное правило: никаких прыжков, рывков и глубоких приседаний. Баланс и пружина должны быть мягкими. Лучше меньше амплитуда и больше устойчивости.



ГРУППОВОЙ РИТМ: БОКОВОЙ ШАГ В ОБЩЕМ КРУГЕ

У многих народов есть круговые и групповые формы движения. Кавказские и армянские танцевальные традиции дают яркий образ общего ритма, движения рядом, устойчивой стойки и чувства плеча. В памятке мы не обучаем традиционному танцу и не называем адаптацию полноценной практикой. Мы используем простой групповой боковой шаг — как мягкий способ почувствовать общий темп.

Встаньте в круг, полукруг или линию. Сделайте шаг вправо, приставьте левую ногу, добавьте лёгкую пружину в коленях. Затем повторите. Руки можно держать свободно, не сцепляя, чтобы никому не было неудобно. После 4–8 шагов вправо выполните то же влево.



Корпус ровный, плечи свободные, дыхание спокойное. Темп задаёт инструктор или группа под счёт. Не нужно высоко поднимать ноги, делать резкие повороты, прыгать или стараться «танцевать красиво». Цель — не выступление, а общий ритм.

Такой шаг хорошо работает в конце прогулки или на остановке маршрута. Он помогает группе почувствовать: мы не

просто прошли рядом, мы двигались вместе. Это особенно важно для групповых и муниципальных прогулок, где люди могут не знать друг друга.

Групповой шаг можно использовать на акции «10 000 шагов к жизни», семейном дне, прогулке выходного дня, новогоднем маршруте, встрече старшего поколения, муниципальном дне маршрута. Он прост, понятен и не требует инвентаря.



Попробуйте

4 шага вправо — пауза — 4 шага влево.

Затем то же самое в мягком, бодром и активном варианте.

Активный вариант не включает прыжки.

Совет инструктору

Не говорите: «Сейчас будем танцевать». Лучше сказать: «Сделаем простой групповой шаг в общем ритме. Это не танец и не выступление. Наша задача — двигаться рядом, спокойно и без спешки».



ЗАНЯТИЕ НА МАРШРУТЕ ЗА 30 МИНУТ

Хорошая групповая прогулка не должна быть длинной и сложной. Для регулярности лучше короткий понятный формат, который можно повторить. Один из удобных вариантов — занятие на маршруте за 30 минут.

Первые 3 минуты — сбор и приветствие. Инструктор здоровается, коротко объясняет, куда идёт группа, сколько времени займёт прогулка, где будет остановка и что делать, если станет тяжело. Здесь же можно мягко уточнить самочувствие: «Если сегодня вы устали, давно не ходили или пришли впервые, выберите мягкий вариант».

Следующие 5 минут — мягкая разминка. Не нужно подробно повторять всю методику разминки. Достаточно простых движений: плечи, корпус, стопы, несколько спокойных шагов. Главная задача — включить тело и группу.

Далее 12–15 минут — ходьба в комфортном темпе. Инструктор следит, чтобы группа не ускорялась за самыми активными. Ориентир простой: участники могут говорить короткими фразами. Если говорить трудно, темп снижается.

Следующие 5 минут — остановка с упражнением выпуска. Это может быть «журавль у опоры», «олений шаг», «мягкая пружина» или групповой боковой шаг. У каждого упражнения есть варианты: мягко, бодро, активно.

Последние 2–3 минуты — спокойное завершение. Группа замедляется, восстанавливает дыхание, инструктор благодарит участников и даёт задание: когда и с кем прийти снова, кого пригласить, какой уровень выбрать на следующей прогулке.

Сценарий на 30 минут

3 минуты — сбор, приветствие, самочувствие.

5 минут — мягкая разминка.

12–15 минут — ходьба в комфортном темпе.

5 минут — остановка с упражнением выпуска.

2–3 минуты — завершение и договорённость о следующей встрече.



Готовый текст инструктора перед стартом

«Друзья, сегодня идём спокойно. У нас не соревнование и не зачёт. Каждый выбирает свой уровень: мягко, бодро или активно. Если вы впервые, можно идти рядом со мной, сделать паузу или пройти часть маршрута. Главное — хорошее самочувствие и желание прийти снова».



КОМАНДЫ ИНСТРУКТОРА: КОРОТКО, ПОНЯТНО, БЕЗ ДАВЛЕНИЯ

Инструктор ЗОЖ задаёт не только упражнения, но и атмосферу. Одни слова могут создать напряжение, другие — спокойствие. Для маршрута здоровья лучше работают короткие, доброжелательные команды.

Вместо «быстрее» — «идём спокойно».

Вместо «не отстаём» — «каждый выбирает свой темп».

Вместо «делаем все одинаково» — «есть мягкий, бодрый и активный вариант».

Вместо «потерпите» — «если тяжело, замедляемся или делаем паузу».

Вместо «кто сильнее, тот впереди» — «сильные участники могут сделать дополнительный круг, группа идёт в общем темпе».

Вместо «не ленимся» — «двигаемся без боли и рывков».

Перед упражнением важно объяснить не только «как», но и «зачем». Например: «Сейчас сделаем баланс у опоры. Он помогает почувствовать устойчивость перед ходьбой. Если неуверенно — держитесь за опору. Наша задача не рекорд, а спокойное движение».

Новичку можно сказать отдельно: «Вы можете выбрать мягкий вариант и пройти часть маршрута. Это нормально. Посмотрите, как вам будет комфортно».

Группа быстро считывает тон инструктора. Если инструктор не давит, не сравнивает и не торопит, участники тоже становятся спокойнее друг к другу. Это особенно важно для людей, которые давно не были в групповой активности.

Понятные команды

«Идём спокойно».

«Выберите свой уровень».

«Можно держаться за опору».

«Если говорить трудно — замедляемся».

«Не соревнуемся».

«Наша задача — прийти снова».



Совет инструктору

Каждая команда должна отвечать на три вопроса: что делаем, как безопасно выполнить, какой есть мягкий вариант.



РЕГУЛЯРНОСТЬ: МАРШРУТ НЕ ДЛЯ ФОТООТЧЁТА

Разовая красивая акция может быть полезной: люди узнают о маршруте, видят инструкторов, получают первый опыт, делают фотографии, делятся впечатлениями. Но маршрут здоровья становится по-настоящему ценным тогда, когда после события участники понимают, когда прийти снова.

Главный критерий живого маршрута — не только фото с мероприятия. Важно, чтобы люди знали: где следующая встреча, кто ответственный, можно ли прийти новичку, какой будет темп, сколько длится прогулка, что делать, если тяжело, можно ли привести семью или соседа.

Праздничность не должна заменять регулярность. Лучше небольшая прогулка каждую неделю, чем одно большое событие, после которого всё заканчивается. Людям нужна не только эмоция открытия, но и понятная дорожка возвращения.

Муниципальному координатору полезно думать о маршруте как о простой системе: место — время — ответственный — сценарий — повторение — обратная связь. Если один элемент выпадает, маршрут быстро становится «точкой на карте». Если все элементы есть, он превращается в практику.

Не обязательно делать сложную программу. Можно начать с малого: каждую субботу в 11:00 — прогулка на 30 минут; встреча у стартового стенда; инструктор или волонтер приветствует группу; есть мягкий вариант; после прогулки участники знают дату следующей встречи.

Не для фотоотчёта

После прогулки участник должен понимать: — когда следующая встреча; — кто инструктор или ответственный; — можно ли прийти новичку; — какой темп будет; — можно ли привести семью; — что делать, если тяжело.

Факт

Понятное место и регулярное время снижают барьер входа. Человеку легче присоединиться, когда он не ищет каждый раз новую информацию, а знает: «мы встречаемся здесь, в это время, в спокойном формате».



Совет муниципалитету

Открыть маршрут важно. Но не менее важно сделать его повторяемым: расписание, ответственный, информация для жителей, понятный формат и обратная связь.



СОБЫТИЙНЫЕ ПРОГУЛКИ: КАК ОЖИВИТЬ МАРШРУТ

Событийная прогулка не должна быть сложным мероприятием. Её задача — дать людям повод прийти, познакомиться с маршрутом и захотеть вернуться.

Семейная прогулка выходного дня подходит для родителей, детей и старшего поколения. Важно заранее сказать длительность, предусмотреть спокойный темп и одну короткую остановку. Хороший результат — семья понимает, что может повторить такой круг самостоятельно.

Прогулка с инструктором ЗОЖ подходит для новичков и тех, кто хочет понять, как правильно включиться в маршрут. Хороший результат — человек знает мягкий вариант и не боится прийти снова.

Прогулка с врачом или специалистом по профилактике может проходить в просветительском формате: короткий комментарий на старте или финише, ответы на общие вопросы, без индивидуальных диагнозов и назначений на маршруте. Хороший результат — участники получили полезную информацию и безопасно прошли маршрут.

Прогулка «пригласи соседа» помогает снизить неловкость. Людям проще прийти не одним, а с тем, кого они знают. Хороший результат — новые участники познакомились с маршрутом.

Школьно-семейный круг подходит для семей и образовательных организаций. Важно не делать из прогулки соревнование между детьми и взрослыми. Хороший результат — дети увидели, что движение может быть семейной привычкой.

Прогулка старшего поколения требует мягкого темпа, опоры при упражнениях и уважительного языка без снисходительности. Хороший результат — участники чувствуют уверенность, а не перегрузку.

Новогодний маршрут может стать тёплой сезонной традицией: короткая прогулка, безопасное покрытие, светлая атмосфера, простое задание на движение в праздники. Хороший результат — люди не выпадают из движения в праздничный период.

Прогулка в рамках акции «10 000 шагов к жизни» помогает связать местный маршрут с общероссийской идеей массовой ходьбы. Важно помнить: не каждый обязан пройти много. Главное — включиться в движение в своём темпе.

Муниципальный день маршрута может объединить семьи, школы, работодателей, общественные организации, волонтеров и старшее поколение. Но после такого дня обязательно должна быть информация о следующей регулярной встрече.

Формула события

Объявить просто: где, когда, сколько минут, кто ведёт.

Провести спокойно: общий темп, мягкий вариант, паузы.

Завершить правильно: сказать, когда следующая встреча.

Оценить по-человечески: люди поняли, как вернуться.





МУНИЦИПАЛИТЕТ И МАРШРУТ: ЧТО ДЕЛАЕТ ИНФРАСТРУКТУРУ ЖИВОЙ

Роль муниципалитета — не только открыть маршрут. Важно помочь маршруту стать заметным, понятным, безопасным и регулярным для жителей.

Во-первых, маршрут должен быть понятен. Где старт? Где финиш? Сколько идти? Есть ли места для остановки? Где можно выполнить упражнение? Как найти информацию? Чем меньше неопределённости, тем легче человеку прийти впервые.

Во-вторых, важна безопасность среды: покрытие, освещение, чистота, возможность остановиться, понятные ориентиры. Маршрут здоровья должен восприниматься как место, где можно спокойно двигаться, а не как случайная дорожка.

В-третьих, нужна информация для жителей. Не только «маршрут открыт», но и «когда прогулка», «кто ведёт», «можно ли прийти новичку», «подходит ли семьям», «сколько длится», «где встреча».

В-четвёртых, муниципалитет может поддерживать инструкторов и волонтеров: помогать с расписанием, информированием, связью с учреждениями, школами, работодателями, общественными организациями.

В-пятых, нужна обратная связь. Участники могут подсказать, где неудобно идти, где нужна скамейка, какое время прогулки лучше, какие форматы интересны семьям или старшему поколению.

Маршрут здоровья — это точка общественного здоровья на территории. Он помогает превратить общие слова о физической активности в конкретное место, конкретную встречу и конкретное действие.

Совет муниципалитету

Спросите после прогулки не только «сколько пришло людей», но и:

- кто понял, когда прийти снова;
- кому было удобно;
- кому было тяжело;
- что изменить на маршруте;
- какой формат повторить;
- кого пригласить в следующий раз.



Маршрут как точка притяжения

Маршрут становится точкой притяжения, когда у жителей есть три ответа: зачем прийти, с кем идти и когда вернуться.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ГРУППА ИДЁТ БЕЗОПАСНО?

Безопасная групповая прогулка — это не только отсутствие сложных упражнений. Это атмосфера, темп, возможность выбора и внимание к самочувствию.

Проверьте темп. Участники могут говорить короткими фразами? Если говорить трудно, группа идёт слишком быстро.

Проверьте уровни. Никто не стесняется выбрать мягкий вариант? Инструктор показывает облегчённое выполнение без слов «для слабых»?

Проверьте лидеров. Самые активные участники не тянут всю группу вперёд? У них есть дополнительная задача, не мешающая общему темпу?

Проверьте новичков. Им понятно, где идти, что делать, когда можно остановиться, к кому обратиться?

Проверьте старших участников. Есть ли возможность опоры? Не слишком ли быстрый темп? Есть ли паузы?

Проверьте упражнения. Они выполняются без боли, рывков, прыжков, глубоких приседаний и сложных танцевальных элементов?

Проверьте финал. После прогулки люди выглядят не «разбитыми», а спокойными, включёнными и готовыми прийти снова?

При хронических заболеваниях, выраженном плохом самочувствии, боли в груди, сильной одышке, головокружении, резкой слабости, нарушении координации или других необычных симптомах нагрузку нужно снизить или прекратить и при необходимости обратиться за медицинской помощью.



Проверьте себя

Хорошая прогулка — это когда:

- участники понимают маршрут;
- каждый выбрал свой уровень;
- группа не соревновалась;
- были паузы;
- упражнения были без боли и рывков;
- новичку было спокойно;
- после прогулки понятно, когда следующая встреча.



ЧЕК-ЛИСТЫ: УЧАСТНИК, НОВИЧОК, СЕМЬЯ, ИНСТРУКТОР, КООРДИНАТОР

Чек-лист участника

- ☐ Я знаю длительность прогулки.
- ☐ Я выбрал свой уровень.
- ☐ Я могу говорить короткими фразами.
- ☐ Я не иду через боль.
- ☐ Я понимаю, когда снизить нагрузку.
- ☐ Я знаю, когда следующая прогулка.

Чек-лист новичка

- ☐ Я могу прийти впервые.
- ☐ Я могу сказать инструктору, что я новичок.
- ☐ Я могу выбрать мягкий вариант.
- ☐ Я могу пройти не весь маршрут.
- ☐ Я могу сделать паузу.
- ☐ Я могу прийти снова без чувства неловкости.

Чек-лист семьи

- ☐ Мы договорились о темпе.
- ☐ Мы учли самого спокойного участника.
- ☐ Мы знаем длительность прогулки.
- ☐ Мы взяли воду при необходимости.
- ☐ Мы сделали короткую остановку.
- ☐ Мы не превратили прогулку в соревнование.

Чек-лист инструктора

- ☐ Я собрал группу.
- ☐ Я уточнил самочувствие.
- ☐ Я объяснил маршрут и длительность.
- ☐ Я дал уровни «мягко — бодро — активно».
- ☐ Я показал упражнение безопасно.
- ☐ Я не подгонял отстающих.
- ☐ Я завершил прогулку заданием и датой следующей встречи.

Чек-лист муниципального координатора

- ☐ Маршрут понятен и безопасен.
- ☐ Есть расписание прогулок.
- ☐ Жители знают, где и когда встреча.
- ☐ Есть инструктор, волонтер или ответственный.
- ☐ Есть связь с семейными и муниципальными событиями.
- ☐ Новичкам понятно, как присоединиться.
- ☐ Собирается обратная связь.

ЗАДАНИЕ НА МАРШРУТ

На ближайшей прогулке попробуйте сделать маршрут общим делом: позовите одного человека, выберите темп самого спокойного участника, сделайте одну остановку с простым упражнением и завершите прогулку договорённостью, когда вы встретитесь снова.

ФИНАЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ

Живой маршрут — это не когда люди пришли один раз. Живой маршрут — это когда они понимают, зачем и с кем вернуться.

Маршрут здоровья — это больше, чем расстояние. Это место, где человек может прийти впервые, выбрать свой темп, не стесняться мягкого варианта, пройти рядом с другими, почувствовать поддержку и захотеть вернуться.

Семья помогает сделать движение естественным. Группа помогает начать и продолжать. Инструктор помогает идти безопасно и спокойно. Муниципалитет помогает маршруту стать понятным, заметным и регулярным.

Главная цель — не рекорд, не фотоотчёт и не разовая акция. Главная цель — живая практика: люди знают, где встретиться, идут без перегруза, делают простые упражнения, общаются и понимают, когда прийти снова.

Один человек может прийти на маршрут впервые, а вернуться уже частью группы. Именно так маршрут становится общим делом.



Источники и ориентиры

1. Всемирная организация здравоохранения: рекомендации по физической активности и малоподвижному поведению.
2. Всемирная организация здравоохранения: Глобальный план действий по физической активности 2018–2030.
3. Centers for Disease Control and Prevention: материалы о «разговорном тесте» для оценки интенсивности физической активности.
4. Научные материалы о связи социальной поддержки и регулярной физической активности.
5. Материалы по групповым программам физической активности и приверженности участию.
6. Материалы проекта «Каждому муниципалитету — умный маршрут здоровья» и методическая логика подготовки инструкторов ЗОЖ.



ПАМЯТКА №15

МАРШРУТ КАК ОБЩЕЕ ДЕЛО: СЕМЬЯ, ГРУППА, ИНСТРУКТОР, МУНИЦИПАЛИТЕТ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, д.22, стр.1
+7 (495) 638-6699
fond@blago.info
www.ligazn.ru