



# РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ  
«10 000 ШАГОВ»

2025/26

[#маршрутыздоровья](#)  
[#healthways](#)



В целях содействия реализации Национальных проектов **«Продолжительная и активная жизнь»**, **«Инфраструктура для жизни»**, **«Экологическое благополучие»**, **«Туризм и гостеприимство»**, а также для достижения целевых показателей и задач национальной цели:

«Сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи»:

- Снижение к 2030 году суммарной продолжительности временной нетрудоспособности граждан в трудоспособном возрасте на основе формирования здорового образа жизни, создания условий для своевременной профилактики заболеваний и привлечения граждан к систематическим занятиям спортом;
- Повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом.

**Общероссийская общественная организация  
«Лига здоровья нации»  
реализует проект:**



**КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ  
УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ**

Рекомендации по организации маршрута здоровья «10 000 шагов».





Президент Лиги здоровья нации,  
академик РАН

Л.А. Бокерия

Мы действительно хотим, чтобы в каждом муниципалитете страны был создан маршрут здоровья. Чтобы вдоль каждого из них были оборудованы малые спортивные площадки. И чтобы все маршруты были занесены в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации. Тогда любой человек в любом муниципальном образовании сможет в своём телефоне открыть мобильное приложение «Человек идущий», и посмотреть, где есть такой маршрут, какие инструкторы ЗОЖ на нём работают, связаться с ними, прийти к ним, получить рекомендации и начать ходить в своё удовольствие и для своего здоровья.

Не устаю повторять, что пространство, окружающее нас должно быть дружественным здоровью. Нужно просто приложить некоторые усилия по его созданию.

## ВВЕДЕНИЕ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом проекта «Каждому муниципалитету — умный маршрут здоровья», разработанного Лигой здоровья нации при участии Общероссийского Конгресса Муниципальных образований. Проект направлен на развитие на муниципальном уровне инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и создание условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитета, а так же на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления (ходьба, бег, велосипедные прогулки, плавание, закаливание, эффективное дыхание). Проект опирается на Рекомендации Минздрава России по созданию региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Задачи проекта в 2025 г.: открыть маршруты здоровья «10 000 шагов» в 50 муниципалитетах из 10 субъектов Российской Федерации, оказать содействие в подготовке муниципальных программ формирования ЗОЖ, сформировать муниципальные ЗОЖ-активы, обеспечить обучение представителей муниципалитета (по 3 чел.) по образовательному курсу «Инструктор ЗОЖ», содействовать открытию маршрутов, установке антивандальных табличек с qr-кодами, а также работе маршрутов и привлечению участников на маршрут (не менее 300 чел), провести межмуниципальные соревнования «Человек идущий», обеспечить проведение консультаций для участников маршрутов с помощью чат-ботов по правильному питанию и психологическому благополучию, создать условия для работы маршрутов после окончания проекта. И в конечном итоге сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность жителей муниципалитета, повышающие качество и продолжительность их жизни.

Маршруты здоровья паспортизируются и заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

Маршрут здоровья «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

### Физическая активность

### Образ жизни

До 5000 шагов в день

СИДЯЧИЙ

До 7500 шагов в день

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

До 10 000 шагов в день

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

Более 10 000 шагов в день

АКТИВНЫЙ

## РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ:

**Доступны всем категориям населения.**

**Снижают риск:**

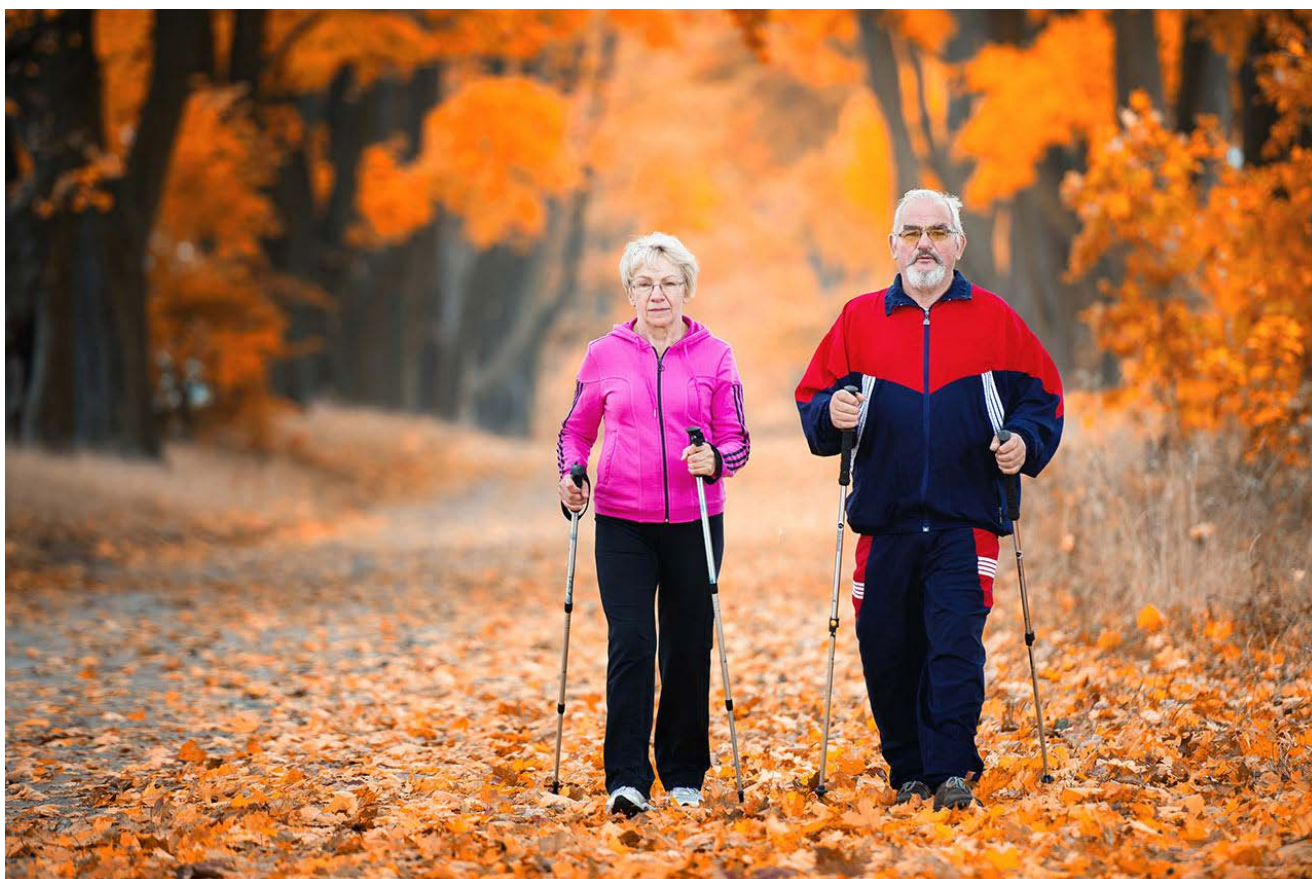
- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии
- Сахарного диабета
- Болезней ЖКТ
- Болезней опорно-двигательной системы.

**Повышают:**

- Настроение
- Стрессоустойчивость
- Работоспособность
- Иммунитет

**Способствуют:**

- Насыщению организма кислородом
- Уменьшению сахара и холестерина в крови
- Выработке эндорфинов
- Снижению веса
- Общему оздоровлению организма



## КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

### 5 минут

на свежем  
воздухе

Повышается  
настроение

### 15 минут

после еды

Снижается  
уровень  
сахара в крови

### 40 минут

Снижается  
риск развития  
ишемической болезни  
сердца у пожилых



### 3 минуты

Снижается  
кровеное  
давление

### 5–10 минут

Улучшается  
творческое  
мышление

### 30 минут

после еды  
Помогает  
снизить вес  
(в зависимости  
от скорости  
ходьбы)

### 90 минут

на свежем  
воздухе  
Снижается  
количество  
депрессивных  
мыслей



## ОРГАНИЗАЦИЯ МАРШРУТА

Маршрут здоровья «10000 шагов» должен соответствовать характеристикам рекреационно-оздоровительных и рекреационно-познавательных маршрутов (по протяженности, продолжительности, содержанию и технической сложности).

### Предварительные действия по организации маршрута

- Выбрать район организации маршрута.
- Наметить общий план маршрута.
- Определить предварительную тактическую схему маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения и т.д.).
- Пройти маршрут «10 000 шагов» осуществить общую привязку маршрута к местности.

### Критерии выбора территории пролегания маршрута

• Для организации маршрута предпочтительно выбирать территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом — территории, не загрязненные хозяйственной деятельностью, содержащие значительные по площади лесные массивы или парковые зоны, живописные ландшафты, с выраженным рельефом и обзорными точками. По пути маршрута желательно наличие гидрографических объектов (рек, прудов, водоёмов).

• Желательно предусмотреть наличие в районе прохождения маршрута историко-культурных, природных, ландшафтных познавательных объектов.

• Маршрут «10 000 шагов» должен содержать выбор удобных, не утомительных для движения пешком, дорог, лесных или полевых троп и просек, а так же удобные для подъезда транспорта места старта и финиша.

• Если маршрут пролегает в основном по городской территории, то желательно прокладывать его, избегая оживлённых автомобильных магистралей и улиц — через скверы, бульвары, вдоль набережных и зелёных насаждений.

• При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие помещения или площадки на старте и финише маршрута, пригодной для проведения скрининг-обследования функциональных возможностей участников маршрута.

• При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие места отдыха и площадки для проведения физических упражнений (стадион, спортивный объект или открытую площадку, вмещающую от 30 до 100 человек.)

**Указанным выше критериям для выбора района проведения маршрута лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения различных мероприятий (национальные и городские парки).**





### Содержание маршрута

- Определяется необходимая протяженность маршрута, но не менее 10 000 шагов (6.7–8 км).
- В районе маршрута выбираются конкретные исторические, культурные, архитектурные, природные, ландшафтные познавательные объекты (по возможности).
- Определяются удобные пункты приезда участников (пункты старта и финиша).





- При наличии возможности дополнительных точек входа на маршрут (или участки маршрута для отдельных категорий участников) предусмотреть возможность парковки в этих точках.
- Маршрут разбивается на отдельные участки определённой протяжённости и сложности (подъёмы и спуски) — посильные для участников переходы (с учётом возраста и состояния здоровья).
- На переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные), устанавливаются навигационные указатели.
- Переходы не должны вызывать у участников чрезмерного физического и психического утомления. Объем и интенсивность проделанной участниками двигательной активности на маршруте должны быть адекватны возрасту и состоянию здоровья и соответствовать установленным нормам.
- Самочувствие участников после прохождения маршрута должно вызывать у них чувство легкой приятной усталости и удовлетворения от выполненной физической нагрузки.
- Рекомендованные для оздоровительных походов параметры протяженности маршрута указаны в Таблице 1.

Таблица 1

Класс маршрута	Продолжительность (часы)	Протяженность (км)
Маршрут 3 000 шагов	До одного часа	До 2.5 км
Маршрут 5 000 шагов	До одного часа и более	От 3 до 5 км
Маршрут 10 000 шагов	Два часа	До 7 км

### Схема маршрута и опорные ориентиры

- При выборе места старта и финиша маршрута необходимо предусмотреть возможность установки рекомендованных информационных табличек «старт» и «финиш» (Приложение №1), а так же возможность установки информационного щита со схемой и описанием маршрута (Приложение №2)
- В пределах маршрута здоровья следует наметить ряд опорных ориентиров для движения. Данные ориентиры понадобятся в целях навигации участников маршрута и соблюдения намеченной нитки маршрута, а так же для установки указателей пройденного расстояния.

- В качестве опорных ориентиров маршрута служат познавательные историко-культурные объекты или различные ориентиры местности: точечные (перекрестки дорог, отдельные здания, мосты, деревья, памятники и пр.); линейные (дороги и просеки, используемые для движения или пересекаемые во время движения, берега рек, границы между лесными массивами и полями и т.д.); площадные (населенные пункты, пруды, небольшие лесные массивы).
- Все опорные ориентиры необходимо занести в описание маршрута и разместить на схеме маршрута, расположенной на информационном щите.
- Если предусмотрены дополнительные входы на отдельные участки маршрута для различных категорий участников необходимо указать их на схеме.



# ПАСПОРТИЗАЦИЯ МАРШРУТА

## Паспорт маршрута

- В целях унификации и стандартизации маршрутов, созданный в рамках проекта маршрут здоровья «10 000 шагов» подлежит паспорттизации.
- Для получения Паспорта маршрута необходимо заполнить Анкету маршрута (Приложение №3) и передать Организатору проекта в надлежащем виде.
- В случае соответствия маршрута заполненным данным и рекомендациям по организации маршрута, Организатор проекта (держатель Единого реестра маршрутов здоровья РФ) присваивает маршруту уникальный Идентификационный номер. Анкетные данные и характеристики маршрута заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.
- Оригинальный паспорт маршрута передаётся органам власти муниципалитета, на территории которого находится маршрут.
- Электронный паспорт маршрута размещается в онлайн версии Единого реестра маршрутов здоровья РФ.



## Анкета маршрута

- Заполнение Анкеты маршрута является необходимым условием для получения Паспорта маршрута.
- Анкета маршрута заполняется и подписывается представителем органов власти муниципалитета и уполномоченным представителем Организатора проекта
- Несоответствие данных анкеты фактическим характеристикам маршрута является основанием для отказа в паспортизации Маршрута.

## Единый реестр маршрутов здоровья РФ

- Единый реестр маршрутов здоровья РФ (далее Реестр) включает в себя все паспортизированные маршруты здоровья Российской Федерации.
- Держателем Реестра является Организатор проекта (Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»)
- Реестр размещается на официальном сайте проекта маршрутыздоровья.рф и содержит территориальный перечень маршрутов здоровья с уникальными идентификационными номерами, электронными паспортами и анкетными данными маршрутов, включая контактные данные инструкторов ЗОЖ, курирующих маршрут.
- Реестр маршрутов здоровья (библиотека маршрутов) так же содержится в функциональном рубрикаторе Мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий», находящегося в свободном доступе для скачивания в магазинах App Store и Google Play.

# ИНСТРУКТОР ЗОЖ НА МАРШРУТЕ

Работа с организованными группами населения на маршруте здоровья «10 000 шагов» проводится только инструктором ЗОЖ.

## Основные функции инструктора ЗОЖ:

- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов»
- Проверка состояния маршрута
- Набор организованных групп для прохождения маршрута
- Инструктаж участников маршрута
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте «10 000 шагов»
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета здоровья в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.

## РАБОТА НА МАРШРУТЕ

### Календарный план-график

- Календарный план-график — это график прохождений по маршруту и график осуществления запланированных мероприятий, связанных с прохождением маршрута.
- Он определяет дату и время прибытия к началу маршрута, сроки проведения и время скрининг-обследования участников маршрута специалистами в Кабинете ЗОЖ. Время и место проведения физических занятий, информационно-образовательных лекций, семинаров, мастер-классов, консультаций и других мероприятий.

### Карта маршрута (создаётся по необходимости)

- На карту маршрута записывают основные опорные ориентиры (познавательные, историко-культурные объекты или различные ориентиры местности), а так же местонахождение скрининг-обследования (кабинета здоровья) и площадки для физических упражнений.
- Карта маршрута может быть заранее подготовлена и размножена для раздачи участникам маршрута. В случае отсутствия возможности заранее подготовить карту маршрута для участников, можно на странице маршрутного листа нарисовать схему маршрута, чтобы участники лучше себе представляли нитку маршрута и трассу движения. При этом масштаб выдерживать необязательно, но основные пропорции в расстояниях необходимо сохранить.
- Нитка маршрута обозначается на схеме красной пунктирной линией; места проведения различных мероприятий — красными кругами с порядковым номером.



## СТАРТ — ФИНИШ

Данные макеты информационных носителей не являются обязательными к исполнению. В них отражена информация обязательная к размещению на носителе. В каждом конкретном случае форма, размеры и стилистика информационных табличек должна быть соотнесена с принятыми муниципальными или другими регулирующими регламентами оформления уличных информационных носителей.



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД

Информационный стенд с описанием и схемой маршрута.



## КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



Ждем Вас каждое воскресенье  
в 11.30 перед РГСУ на ВДНХ

#МАРШРУТЫЗДОРОВЬЯ  
#HEALTHWAYS

### Описание маршрута

- 1 Старт
- 2 Шахматный клуб ВДНХ
- 3 Павильон №44 «Кролиководство»
- 4 Павильон № 38 Выставочно-аквариальный комплекс
- 5 Беседа на поперечной аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
- 6 Дендрарий Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
- 7 Вход в Ботанический сад
- 8 Дамба первого Каменского пруда в Ботаническом саду
- 9 Вход в Останкинский парк с ул. Ботаническая
- 10 Стадион Останкинского парка
- 11 Памятник в Останкинском парке ополченцам 13 и 6 дивизий народного ополчения
- 12 Зеленый театр ВДНХ
- 13 Арка Южного входа ВДНХ
- 14 Финиш



**В Павильоне ВДНХ работает КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ**  
**время работы: каждое воскресенье, 10:00–14:00**

Здесь Вы можете пройти скрининг-обследование уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, а также получить индивидуальные рекомендации по физической активности, питанию и ведению здорового образа жизни.

**Условные обозначения:**

- Место для функциональной диагностики и консультаций
- Туалет
- Площадка для упражнений
- Старт / Финиш

## АНКЕТА МАРШРУТА


### АНКЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ «10 000 ШАГОВ»

На получение паспорта маршрута здоровья и включение в единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

Заполняется местными органами самоуправления муниципального образования при участии представителя Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»\*

\*Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» является организатором федерального проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» и держателем реестра маршрутов здоровья Российской Федерации.







#### АНКЕТА

1	<b>СУБЪЕКТ РФ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, КОД ОКТМО</b>
1.1	
2	<b>КАРТОСХЕМА МАРШРУТА</b> (размещается схема маршрута, «привязанная» к карте местности)
2.2	



<b>3*</b>	<b>ОПИСАНИЕ МАРШРУТА</b> (указываются основные ориентиры — природные, архитектурные, ландшафтные или исторические достопримечательности по ходу маршрута: вход в парк, памятник, старый дуб, беседка, место отдыха, фонтан и т.д. Не более 15 позиций)		
<b>3.1</b>			
<b>3.2</b>			
<b>3.3</b>			
<b>3.4</b>			
<b>3.5</b>			
<b>И т.д.</b>			
<b>4</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКИ МАРШРУТА</b> (указываются основные характеристики маршрута согласно перечню)		
<b>4.1</b>	GPS координаты		
<b>4.1.1</b>	Старт		
<b>4.1.2</b>	Средняя точка маршрута		
<b>4.1.3</b>	Финиш		
<b>4.2*</b>	<b>ЛОКАЦИЯ</b> (Город, Бульвар, Набережная, Парк, Лес, Поле. Указать в зависимости от места привязки маршрута к местности)		
<b>4.2.1</b>	Преимущественно город		
<b>4.2.2</b>	Преимущественно бульвар		
<b>4.2.3</b>	Преимущественно набережная		
<b>4.2.4</b>	Преимущественно парк		
<b>4.2.5</b>	Преимущественно лес		
<b>4.2.6</b>	Преимущественно поле		
<b>4.3</b>	<b>КОНФИГУРАЦИЯ МАРШРУТА</b> (кольцевой, линейный)		
<b>4.3.1</b>			
<b>4.4</b>	<b>ПРОТЯЖЁННОСТЬ МАРШРУТА</b> (указывается в метрах)		
<b>4.4.1</b>			
<b>4.5</b>	<b>КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ МАРШРУТА</b> (от старта к финишу, деление примерное, отметить соответствующую графу).		
<b>4.5.1</b>	1 категория (75% — ровный участок или спуск, 25% — подъём)		
<b>4.5.2</b>	2 категория (50% — ровный участок или спуск, 50% — подъём)		
<b>4.5.3</b>	3 категория (25% — ровный участок или спуск, 75% — подъём)		



<b>4.6*</b>	<b>ПОКРЫТИЕ МАРШРУТА</b> (грунт, асфальт, брусчатка, другое)	
<b>4.6.1</b>	Преимущественно грунт	
<b>4.6.2</b>	Преимущественно асфальт	
<b>4.6.3</b>	Преимущественно брусчатка	
<b>4.6.4</b>	Другое	
<b>4.7*</b>	<b>ОСНАЩЁННОСТЬ МАРШРУТА</b> (отметить в соответствующей графе: ДА/НЕТ)	
<b>4.7.1</b>	Наличие установленной навигации по всему маршруту	ДА / НЕТ
<b>4.7.2</b>	Наличие освещённости	ДА / НЕТ
<b>4.7.3</b>	Наличие спортивных площадок по ходу маршрута	ДА / НЕТ
<b>4.7.4</b>	Наличие водных объектов по ходу маршрута	ДА / НЕТ
<b>4.7.5</b>	Наличие места отдыха	ДА / НЕТ
<b>4.7.6</b>	Наличие помещения для функциональной диагностики и консультаций	ДА / НЕТ
<b>4.7.7</b>	Наличие исторических, культурных, архитектурных, ландшафтных и других достопримечательностей	ДА / НЕТ
<b>4.7.8</b>	Наличие пункта для питья по ходу маршрута	ДА / НЕТ
<b>4.7.9</b>	Наличие пункта медицинской и помощи	ДА / НЕТ
<b>4.7.10</b>	Наличие туалета по ходу маршрута	ДА / НЕТ
<b>4.7.11</b>	Наличие информационного щита о маршруте	ДА / НЕТ
<b>4.7.12</b>	Наличие центра ЗОЖ, курирующего маршрут	ДА / НЕТ
<b>5.</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ</b> (на картосхеме маршрута, представляемой организатору проекта)	
<b>5.1</b>	Старт	
<b>5.2</b>	Финиш	
<b>5.3</b>	Средняя точка маршрута	
<b>5.4</b>	Подъём	
<b>5.5</b>	Спуск	
<b>5.6</b>	Ровный участок	

5.7	Место для функциональной диагностики и консультаций (если есть)	
5.8	Место отдыха (если есть)	
5.9	Место для физических упражнений/спортивная площадка (если есть)	
5.10	Место для питья (если есть)	
5.11	Места планируемой установки антивандальных табличек с QR-кодами (три точки на маршруте)	
5.12	Исторические достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.13	Природные и ландшафтные достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.14	Культурные и архитектурные достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.15	Обычные ориентиры маршрута нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута	
5.16	Туалет	
6*	<b>ИНСТРУКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> (заполняется по количеству Инструкторов ЗОЖ, работающих на маршруте, но не менее 3 чел.)	
6.1	ФИО	Тел.:
		Email:
6.2	ФИО	Тел.:
		Email:
6.3	ФИО	Тел.:
		Email:
7	<b>ПОДПИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ</b>	
	ПОДПИСЬ	