**Утверждено:**

**Директор МБСОУ «СК «Олимп»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.В. Жиряков**

**\_\_\_.\_\_\_.2022 года**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении акции «10 000 шагов к здоровью», посвящённой празднованию**

**Международного Олимпийского дня**

**1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель: Приобщить как можно больше количество людей к здоровому образу

- Провести массовую агитацию среди населения о пользе ходьбы, показать

преимущества двигательной активности;

- Разработать маршрут в 10 000 шагов;

- Привлечь как можно больше людей к участию в акции, распространить

информацию о её проведении в СМИ.

Самое главное - показать людям, что к хорошему самочувствию, здоровью и

долголетию вас могут привести ваши собственные хорошие привычки и ноги!

**2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Акция проводится в Всемирный день здоровья 3 апреля 2022 года, сбор у ДЦ город Верхотурье в 11.00.

**3. УЧАСТНИКИ**

Участники – все желающие приобщиться к здоровому образу жизни. При

себе обязательно иметь головной убор и питьевую воду. Наличие у коллективов флагов с символикой организаций, плакатов, корпоративной формы одежды приветствуется. Всем участникам акции рекомендуется предварительно пройти регистрацию на сайте по ссылке: <http://greenego.ru/reg10k>

**4. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ**

Акция «10 000 шагов к здоровью» основана на рекомендациях ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека. Согласно классификации физической активности здоровых людей, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий».

От 5000 до 7499 шагов в день – показатель не включает спорт и физические

нагрузки и считается «малоэффективным». 7500-9999 шагов в день – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным». 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «активный».

Участники пройдут по маршруту в 10 000 шагов.

**Сценарий проведения акции:**

1. Сбор участников, построение, приветствие участников.

2. Флэш-моб зарядка для участников.

3. Выдвижение по маршруту.

4. Остановка сквер ул. Малышева.

5. Дальнейшее движение по маршруту в центр города.

6. Окончание маршрута, контрольное измерение ЧСС и АД, чаепитие.

**5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Информация о проведении Акции и её результатах будет распространена в

средствах массовой информации.

**6. КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ**

По вопросам обращаться в Ватсапп: 8-902-87-99-107, Муниципальное бюджетное спортивно-оздоровительное учреждение «Спортивный клуб «Олимп» Ирина Николаевна Постникова а также на эл.адрес: [sk\_olimp1@mail.ru](mailto:sk_olimp1@mail.ru).