|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ "Центр развития спорта"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М.Дерендяев  03 апреля 2023 г. |

Положение

о проведении Акции «10 000 шагов к жизни»,

посвященной Всемирному дню здоровья,

на территории Нытвенского городского округа»

**Цель**

Приобщить как можно больше количество людей к здоровому образу жизни.

**Задачи**

- Провести массовую агитацию среди населения Нытвенского городского округа о пользе ходьбы, показать преимущество двигательной активности;

- Разработать маршрут в 10 000 шагов, по которому будут двигаться участники;

- Привлечь как можно больше людей к участию в акции, распространить информацию о ее проведении в СМИ.

**Участники**

К участию в конкурсе допускаются жители Нытвенского городского округа.

**Время и место проведения**

Сбор в парке за администрацией Нытвенского городского округа (ул.К.Либкнехта 2а) **8 апреля 2023 года, в 12.00 ч.**

**Содержание и форма проведения**

5.1. Акция основана на рекомендациях ВОЗ - проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

5.2. Сценарий для проведения акции:

- сбор участников, построение, приветствие участников;

- зарядка для участников;

- выдвижение по маршруту;

- дальнейшее движение по маршруту;

- сбор участников на спорткомплексе (г.Нытва, пр.Металлургов 3);

- участие детей в дворовых играх;

- для взрослых участников организация дыхательной гимнастики;

- измерение ЧСС и АД;

- окончание маршрута, горячее угощение.

**Финансирование**

Расходы на организацию и проведение мероприятия возлагается на МБУ "Центр развития спорта"