

ПРОЕКТ



«РАДОСТЬ В ДВИЖЕНИИ»



«Радость в движении» — это медиапроект Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики, направленный на популяризацию физической активности среди широкой аудитории через серию коротких, вдохновляющих видеороликов.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ПРОБЛЕМА:

Низкий уровень регулярной физической активности населения.

Барьер 1

отсутствие знаний о
важности физической
активности

Барьер 2

нехватка времени

Барьер 3

финансовые ограничения

Барьер 4

отсутствие мотивации

ВАЖНОСТЬ ВЫБОРА ВЕРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Задача 1



Разработать и выпустить серию коротких видеороликов, демонстрирующих простые и безопасные упражнения по различным видам активности (скандинавская ходьба, йога, плавание), адаптированных для людей без специальной подготовки.

Задача 2



Выстроить систему распространения контента через партнёрство с учреждениями здравоохранения, социальными организациями и местными тренерами-энтузиастами, обеспечив охват целевой аудитории без привлечения рекламного бюджета и создав основу для масштабирования проекта.

Цель проекта



Формирование мотивации к регулярной физической активности у широкой аудитории путём создания и распространения доступного видеоконтента с участием профессиональных тренеров через социальные сети и партнёрские каналы медицинских и социальных организаций.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Люди без специальной физической подготовки



офисные работники,
проводящие весь
день за компьютером

люди, забывшие о
себе в потоке
бытовых дел

пенсионеры, которым
не хватает общения и
активности

люди, у которых
есть внутреннее
желание двигаться,
но не хватает
решимости сделать
первый шаг

НАПРАВЛЕНИЯ



Направление	Тренер	Комментарий
ЛФК	Мужчина, 35 лет, тренер по тяжелой атлетике	несколько упражнений, которые снимут напряжение в спине и шее прямо на рабочем месте, без специального оборудования
ТАНЦЫ	Женщина, 50 лет, тренер социальных танцев	простые танцевальные движения, которые можно повторить дома под любимую музыку
БЕГ	Мужчина, 40 лет, тренер по лёгкой атлетике	мотивирующий ролик о пробежках — какие маршруты есть в городе
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА	Женщина, 60 лет, медицинская сестра	мотивирующий ролик о пользе совместных прогулок

ФОРМАТЫ ВИДЕОКОНТЕНТА

Короткие ролики (3–7 минут), понятные инструкции от тренеров, визуальные подсказки по технике выполнения, адаптация под разные уровни подготовки.

КАНАЛЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Социальные сети. Рассылка через социальные службы. Личные каналы тренеров-партнёров.



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



Процесс строится полностью на некоммерческой основе. Команда Центра общественного здоровья находит тренеров-волонтеров, готовых поделиться опытом и энергией. Совместно с героями мы разрабатываем сценарии роликов: определяем формат, подбираем упражнения и локации. Это принципиально важно: зритель должен узнать в кадре свою повседневную среду и понять, что ему не нужны кардинальные изменения, чтобы начать двигаться.

Съемку и монтаж выполняет команда Центра собственными силами. Готовые ролики размещаются в социальных сетях Центра общественного здоровья, Минздрава Республики Карелия, рассылаются по медицинским организациям и социальным учреждениям: центрам социального обслуживания, домам культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение медицинской грамотности

В сопровождении к каждому ролику транслируется ключевое профилактическое знание: регулярная физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, депрессии, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Снижение барьера входа в физическую активность

Герои роликов — не недостижимые спортсмены, а узнаваемые, «свои» люди. Инессе 50, и она танцует с удовольствием. Тренер показывает упражнения, которые можно делать, не вставая из-за стола. Бегать можно начать прямо завтра в ближайшем парке. Этот подход убирает главные психологические барьеры: «я слишком стар», «у меня нет времени», «я не спортивный».

Социальная польза

Проект объединяет профессионалов из сферы физической культуры и систему здравоохранения в общем деле профилактики. Он создаёт сообщество вокруг идеи доступного здорового образа жизни и даёт людям самое ценное — не просто информацию, а живой пример и первый импульс к действию.

ВМЕСТЕ **МЫ** 
МОЖЕМ БОЛЬШЕ!

[соцсеть] vk.com/cmp_rk

[почта] rk-2016@bkk.ru

