



ГБУЗ НО «НИЖЕГОРОДСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

МАРАФОН МЫ за ЗОЖ!

2025 г.





Марафон здоровья «Мы за ЗОЖ!»

Это масштабный социально-ориентированный просветительский проект, реализованный на территории Нижегородской области в период с 6 апреля по 6 сентября 2025 года. Проект стал фестивалем культуры здорового образа жизни, объединившим жителей всех муниципальных образований региона и несколько поколений участников — детей, молодежь, семьи и старшее поколение.

Данный проект полностью соответствует ключевым целям национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» и федерального проекта «Здоровье для каждого».



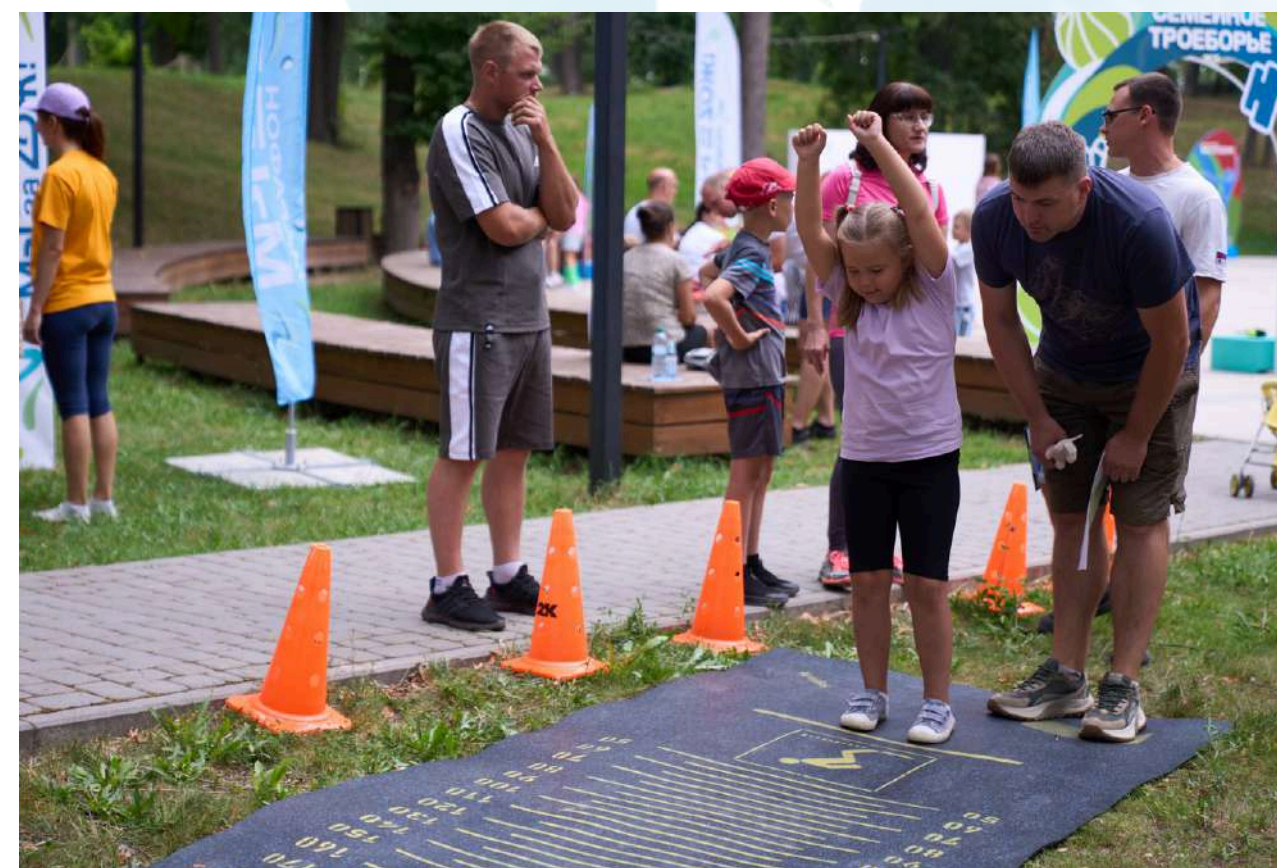


Маршрут марафона включал 22 локации. Мероприятия прошли в 20 муниципалитетах Нижегородской области:

- г. Дзержинск;
- г. Кстово;
- г. Павлово;
- г. Богородск;
- г. Бор;
- г. Городец;
- г. Выкса;
- р.п. Ардатов;
- г. Кулебаки;
- с. Починки;
- г. Сергач;
- г. Шахунья;
- г. Урень;
- г. Семенов;
- г. Лысково;
- г. Володарск;
- р.п. Воскресенское;
- г. Балахна;
- г. Чкаловск;
- г. Арзамас.

Старт и торжественный финал состоялись в Нижнем Новгороде.

В каждом городе и районе создавалось единое фестивальное пространство ЗОЖ, включающее разнообразные тематические площадки.





Цель проекта:

Формирование культуры здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью среди жителей Нижегородской области через проведение масштабных просветительских, спортивных и диагностических мероприятий в муниципальных образованиях региона.

Задачи проекта:

1. Популяризация здорового образа жизни среди жителей Нижегородской области всех возрастов.
2. Повышение информированности граждан о способах сохранения и укрепления здоровья, профилактике заболеваний.
3. Вовлечение граждан в регулярную физическую активность и оздоровительные практики.
4. Проведение скринингов и консультаций с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска, а также повышения доступности медицинской помощи.
5. Создание позитивного образа ЗОЖ как модного и привлекательного направления в жизни современного человека.
6. Укрепление межведомственного и общественного взаимодействия в сфере охраны здоровья.
7. Развитие и поддержка региональных инициатив в сфере ЗОЖ и расширение охвата муниципалитетов через выездные мероприятия марафона.



План-график реализации проекта

Период	Этап / Мероприятие
Январь – март 2025 г.	Разработка концепции марафона, согласование маршрута, подготовка графика мероприятий
Март 2025 г.	Заключение соглашений с партнёрскими организациями, подбор команд, запуск информационной кампании
6 апреля 2025 г.	Торжественный старт марафона во Всемирный день здоровья в Парке «Швейцария»
Апрель – август 2025 г.	Проведение выездных мероприятий марафона в 20 муниципалитетах Нижегородской области (еженедельно)
Весь период (апрель–август)	Проведение массовых спортивных активностей, мастер-классов, консультаций врачей, размещение фотозон и арт-объектов
Август 2025 г.	Финальные выездные мероприятия в муниципалитетах, сбор статистики и отчётных данных
6 сентября 2025 г.	Финальное мероприятие марафона на Нижневолжской набережной в г. Нижний Новгород
Сентябрь 2025 г.	Подведение итогов, подготовка итогового отчёта, распространение результатов проекта



Локации марафона:

1. Сцена – массовые зарядки, танцевальные мастер-классы, конкурсы и выступления артистов, вручение главного атрибута марафона – кубка, главе муниципального образования;





Локации марафона:

2. Площадка ГТО – возрождение традиций и проверка силы духа для всех желающих;
3. Семейное троеборье – увлекательные и дружные соревнования между семьями с детьми;





Локации марафона:

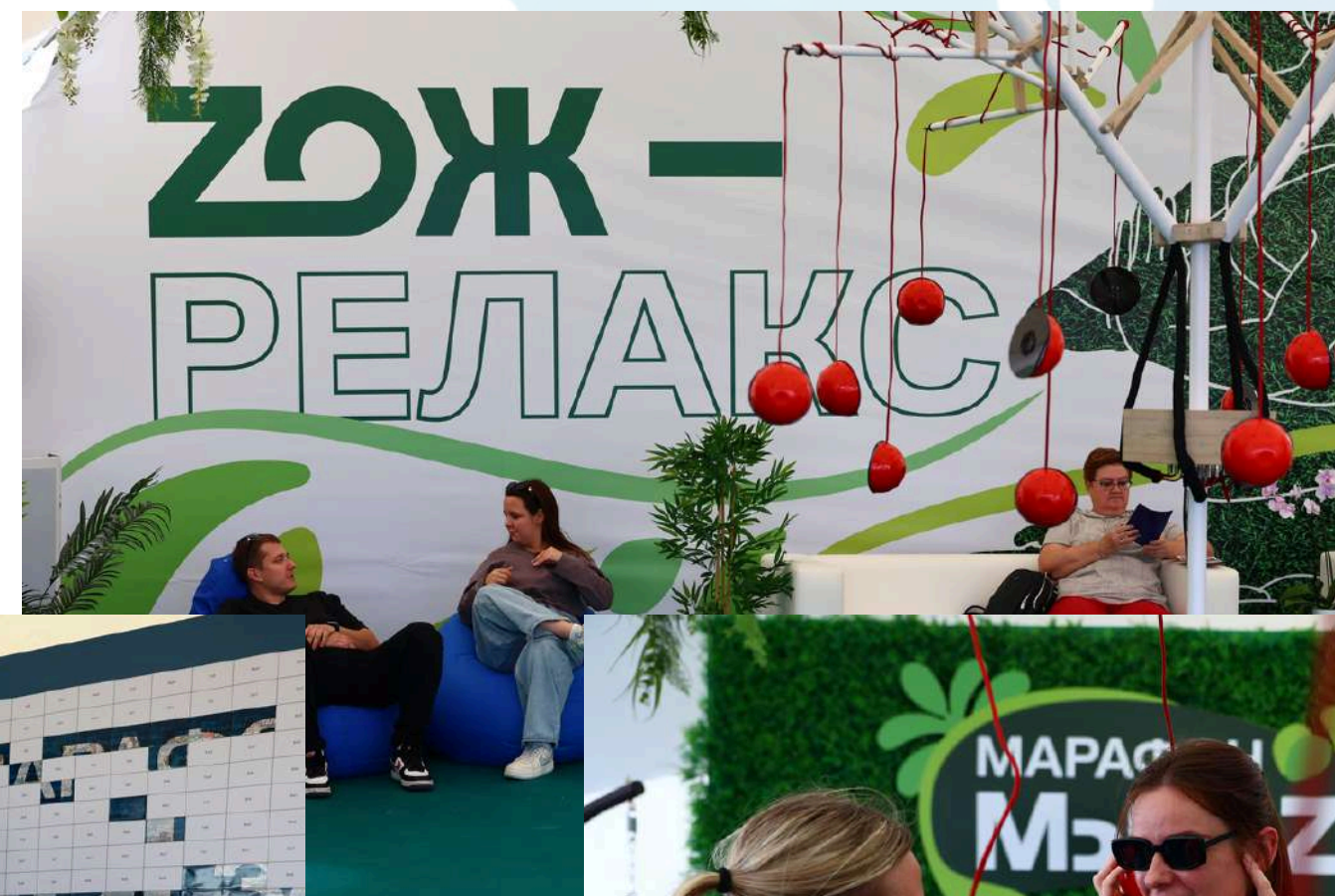
4. Детская зона – конкурсы, игры и мини-соревнования для самых юных сторонников ЗОЖ;





Локации марафона:

5. Фотозона – арт-объекты с символикой марафона;





Локации марафона:

6. Тропа здоровья – хождение босиком по различным природным материалам (кора, камни, мох, сено и т.д.) для массажа стоп и отличного самочувствия;





Локации марафона:

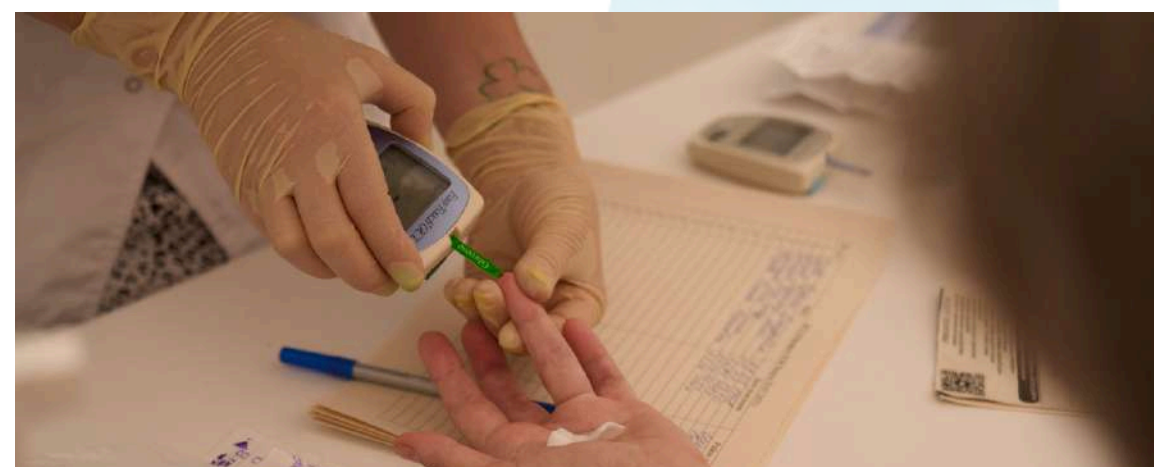
7. Арт-объект на тему ЗОЖ – каждый желающий мог оставить свой след в истории марафона нарисовав граффити на тему ЗОЖ вместе с профессиональным художником;





Локации марафона:

8. Мобильная диагностика – передвижные диагностические комплексы, брендированный шатер с оборудованными местами для проведения консультаций врачей и проведения медицинских исследований.





Количественные показатели прошедших мероприятий

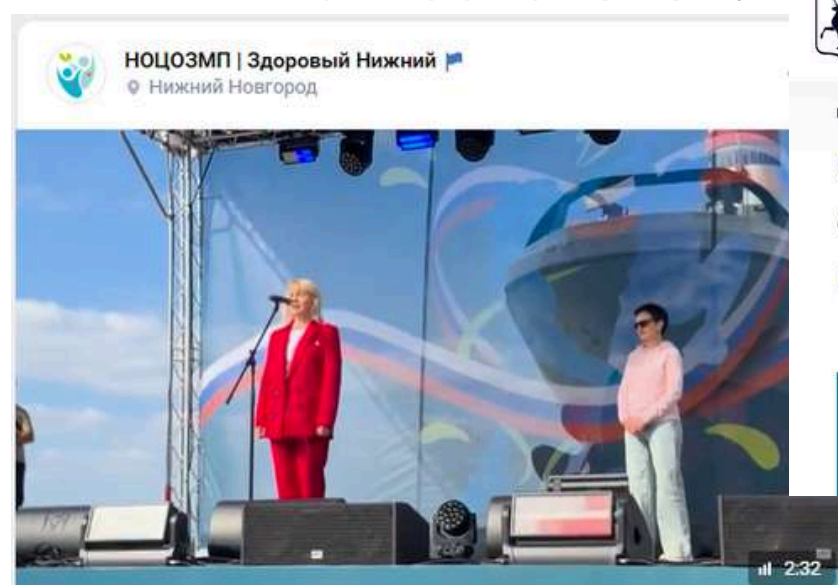
- **Общее количество участников мероприятий марафона** — более 23 000 человек.
- **География проекта** — 22 локации, включая 20 муниципальных образований Нижегородской области, а также стартовое и финальное мероприятия в г. Нижний Новгород.
- **Количество проведённых диагностических исследований** в передвижных медицинских комплексах — 11 100.
- **Количество бесплатных врачебных консультаций**, оказанных участникам марафона — 6 500.
- **Доля участников, вовлечённых в массовые физкультурно-оздоровительные активности** (зарядки, танцевальные мастер-классы), — не менее 30 % от общего числа участников на каждой площадке.
- **Количество семейных команд**, принявших участие в соревнованиях «Семейное троеборье», — 265 команд (в среднем 12 семей на каждом мероприятии).
- **Количество оформленных фотозон и арт-объектов**, посвящённых здоровому образу жизни, — на всех площадках марафона в соответствии с утверждённым планом.
- **Количество привлечённых партнёрских организаций** (учреждения здравоохранения, культуры, образования, спорта и иные организации) — 84.



Количественные показатели прошедших мероприятий

Информационное сопровождение марафона осуществлялось в региональных и муниципальных средствах массовой информации, а также в официальных сообществах партнёрских организаций в социальных сетях.

- В период реализации проекта опубликовано **более 80 информационных материалов** (новостные публикации, анонсы, фото- и видеорепортажи) в СМИ и цифровых каналах.
- Информация о мероприятиях марафона размещалась по каждому этапу и каждой локации, включая анонсы и итоговые материалы.
- **Совокупный охват публикаций в социальных сетях и цифровых медиа** составил более 70 тысяч пользователей.



🔥 Более 2000 нижегородцев зарядились здоровьем на финале марафона «Мы за ЗОЖ!» 🔥

Ярко, мощно и невероятно весело! 6 сентября на Нижне-Волжской набережной у катера-героя состоялся грандиозный финал марафона «Мы за ЗОЖ», который стал настоящим праздником спорта, здоровья и хорошего настроения для всей семьи.

Мероприятие посетило более 2000 человек! На протяжении шести часов работали десятки тематических площадок, где каждый нашел занятие по



Областной марафон «Мы за ЗОЖ!» стартует в Нижнем Новгороде в преддверии Всемирного дня здоровья

6.04.2025
ПАРК «ШВЕЙЦАРИЯ»

ВРЕМЯ!

Понедельник, 26 января 10:21 1€
Сейчас USD 75,92 EUR 89,06

☰ **Новости** Статьи Интервью Фото Темы Вид

Губерния

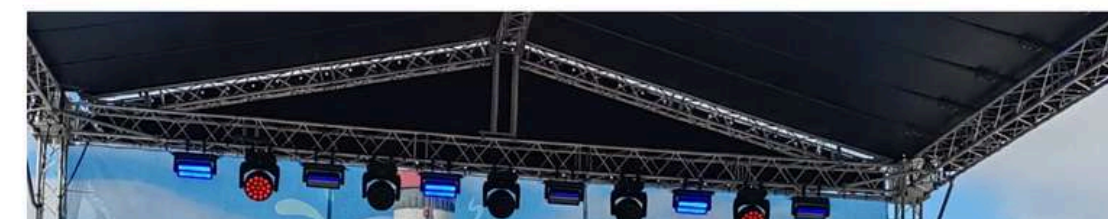
Еще четыре населенных пункта Нижегородской области приняли эстафету марафона «Мы за ЗОЖ!»

2 сентября 2025 года, 18:35

Главная · Новости · Около 23 тысяч жителей Нижегородской области стали участниками регионального марафона «Мы за ЗОЖ!»

Около 23 тысяч жителей Нижегородской области стали участниками регионального марафона «Мы за ЗОЖ!»

8 СЕНТЯБРЯ 2025 16:17 ВЕРСИЯ ДЛЯ ПЕЧАТИ





Качественные показатели прошедших мероприятий

1. Повышен уровень **информированности участников о принципах здорового образа жизни**, профилактике хронических неинфекционных заболеваний и значении регулярной физической активности.
2. Сформирована и усилена **мотивация к ведению здорового образа жизни**, включая регулярные занятия физической культурой, участие в массовых спортивных мероприятиях и ответственное отношение к состоянию здоровья.
3. Обеспечено **вовлечение семей с детьми в совместные физкультурно-оздоровительные активности**, что способствовало укреплению внутрисемейных ценностей и формированию здоровых поведенческих привычек у детей.
4. **Расширен охват населения профилактическими медицинскими мероприятиями** за счёт доступности бесплатных консультаций врачей и диагностических исследований в мобильных медицинских комплексах.
5. Повышена **приверженность участников к прохождению профилактических осмотров и диспансеризации**, а также к своевременному обращению за медицинской помощью.





Качественные показатели прошедших мероприятий

6. Сформирована устойчивая **позитивная практика межведомственного и межсекторного взаимодействия** организаций здравоохранения, образования, культуры, спорта и общественных объединений в сфере профилактики и продвижения ЗОЖ.
7. Создано **единое позитивное информационное и социальное пространство, способствующее распространению ценностей здорового образа жизни** на муниципальном и региональном уровнях.





Дальнейшие планы по развитию проекта «Марафон «Мы за ZОЖ!»»

1. Продолжение выездного формата марафона по муниципалитетам Нижегородской области.
2. Сохранение ключевых площадок и интерактивных форматов (спортивные активности, мастер-классы, медицинские консультации).
3. Превращение марафона в ежегодную региональную традицию.
4. Расширение тематических и семейных активностей.
5. Развитие межведомственного партнёрства с учреждениями здравоохранения, образования, культуры и спорта.
6. Активное информационное сопровождение через СМИ и социальные сети.

