**Речевой модуль для волонтеров при прохождении маршрута Акции «10000 шагов к жизни»**

**Станция 1 (старт):**

Волонтеры заранее прибывают к месту старта акции. При объявлении ведущим начала мероприятия проводят разминку в соответствии
с прилагаемыми материалами либо самостоятельно (физкультминутка, суставная гимнастика). Делят участников на группы (при необходимости),
не более 20 человек каждая.

2 человека сопровождают одну из групп, если будет такая необходимость (деление на группы). Целесообразно одному волонтеру следовать вначале группы, второму – замыкать группу. Предварительно необходимо изучить маршрут и места (площадки) станций.

По ходу движения обращать внимание на поведение участников, периодически спрашивать о самочувствии.

**Станция 2 (промежуточная на маршруте):**

2 человека проинструктированных волонтеров ожидают и встречают группу(ы) на станции.

Волонтеры: «Добрый день, уважаемые участники Акции. Мы рады приветствовать вас на маршруте здоровья. Вы находитесь на промежуточной станции. Сейчас мы с вами проведем оценку состояния здоровья, научимся методике самоконтроля, которую вы затем сможете применять самостоятельно. При прохождении маршрута, также как и при любой физической нагрузке, необходимо контролировать свой пульс. Существуют минимальные и максимальные значения пульса, в пределах которых кардиотренировка (это как раз ходьба) считается эффективной и благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Итак, вычисляем минимальную величину по формуле: (220 - возраст)Х60%, максимальную величину (220 - возраст)Х80%. Запоминаем эти 2 цифры. Теперь посчитаем свой пульс: находим его на запястье (волонтер показывает где найти пульс, засекает 60 секунд: старт и финиш (целесообразно иметь с собой секундомер). Сейчас нужно сопоставить входит ли ваш пульс в подсчитанный интервал. Если да – замечательно, так держать, двигайтесь в том же темпе. Если пульс ниже минимального значения – при хорошем самочувствии – увеличьте темп движения, если выше максимального значения, необходимо снизить темп, отдохнуть, при плохом самочувствии прекратить движение по маршруту».

Затем волонтеры добавляют: «Также необходимо помнить про питьевой режим. Необходимо выпивать стакан питьевой воды утром сразу после пробуждения и выпивать в день до 2-2,5 литров воды при отсутствии повышенного артериального давления и других сердечно-сосудистых заболеваний».

Группа отправляется дальше по маршруту.

**Станция 3 (конечная на маршруте):**

На станции участников встречают заранее проинструктированные волонтеры.

Волонтеры: «Добрый день, уважаемые участники Акции. Мы рады приветствовать вас на конечной станции маршрута. Сейчас в завершении маршрута мы с вами проведем дыхательную гимнастику». Затем проводят дыхательную гимнастику в соответствии с методикой.

«Уважаемые участники мы благодарим вас за участие в Акции. Желаем всем здоровья и активного образа жизни!».