



КОНЦЕПЦИЯ
общественной
международной акции

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ-
ЭТО МОДНО! **14**

ЕДИНСТВО НАРОДОВ
ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ ДУХА

22
февраля
2026





Обоснование для разработки:

- Объявление Президентом Российской Федерации В.В. Путиным 2026 года **«Годом единства народов России»**.
- Успешный **10-летний опыт** проведения массовой спортивно-патриотической акции **«Быть здоровым – это модно!»** (**13 проведенных акций**, более **40 000 участников**, география в РФ и за рубежом).
- Включение акции в «Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Министерства спорта Российской Федерации.
- Необходимость укрепления международных гуманитарных связей, поддержки русскоязычных диаспор и позиционирования России как центра притяжения для традиционных ценностей и здорового образа жизни.



Проблематика, на решение которой направлен проект:

- **Внутри России:** Необходимость укрепления общероссийской гражданской идентичности, взаимопонимания и солидарности между народами страны через позитивные совместные действия.
- **На международном уровне:** Понижение связей с исторической Родиной у соотечественников, проживающих за рубежом; необходимость в позитивных каналах коммуникации и «народной дипломатии»; продвижение ценностей здоровья, семьи и единства в глобальном контексте.

Цель проекта:

Укрепление единства народов России и духовных связей с соотечественниками за рубежом через проведение массовой, синхронизированной международной акции, популяризирующей здоровый образ жизни, коллективный дух и общие культурно-исторические ценности.



Задачи проекта:

- **Организационно-техническая:** Обеспечить одновременное проведение акции в не менее чем 60 субъектах Российской Федерации и 15 странах мира в формате телемоста.
- **Консолидирующая (внутренняя):** Привлечь к участию в акции представителей различных народов, населяющих Россию, подчеркнув идею общего гражданского и культурного пространства.
- **Консолидирующая (внешняя):** Активно вовлечь в проект русскоязычные общины и дружественные организации за рубежом, создав для них платформу для видимого единения с Россией.
- **Имиджево-просветительская:** Через символику, сопроводительную программу и медиа-контент донести идею, что сила России – в единстве и здоровье её народов, а спорт является универсальным языком дружбы.
- **Мотивационная:** Стимулировать участников, особенно молодежь, к регулярным занятиям спортом и осознанию личной ответственности за свое здоровье как основы сильной нации.



Целевые аудитории:

- **Основная:** Молодежь и подростки (14-35 лет) в России и странах присутствия.
- **Вторичная:** Соотечественники, проживающие за рубежом; иностранцы, разделяющие ценности России, взрослое население, семьи; представители национально-культурных автономий в РФ.
- **Специальная:** Ветераны, спортсмены, публичные лица, представители органов власти (как участники и почетные гости).

Состав акции:

- **Официальная часть** – это выступление заинтересованных представителей органов государственной и местных властей;
- **Просветительская часть.** Комплексная программа во всех регионах будет включать кинохроники истории и традиций народов нашей страны, выступление Героев России и ветеранов СВО;
- **Развлекательная часть** – это мероприятия с участием зрителей и специально приглашенных гостей, в которые войдут соревнования на силу, выносливость и смекалку с элементами кроссфита и воркаута, концертная программа, состоящая из вокальных, танцевальных и юмористических номеров;
- **Основная часть** – это зрелищное массовое обливание.
Все участники акции выйдут в бело-сине-красных футболках, встанут напротив бело-сине-красных вёдер, образуя российский флаг.





• Ключевая идея:

Основная идея и методы воздействия:

- В качестве центрального, объединяющего действия проекта выбран акт обливания холодной водой. Это не просто экстремальное упражнение, а глубоко символический акт, понятный без слов в любой культуре. Он идеально транслирует заявленные ценности:

1. Здоровье (физическое и ментальное). Обливание холодной водой — это прямой телесный опыт, осязаемый аналог закалки и силы духа. Научно доказано его положительное влияние на иммунитет, кровообращение и выработку эндорфинов. В массовом сознании это самый простой и наглядный символ выбора в пользу здоровья, борьбы со слабостью и ленью.

2. Личное преодоление. Момент перед обливанием — это всегда микро-битва с собой, со своими страхами и сомнениями. Само действие требует кратковременного, но мощного волевого усилия. Это чистая метафора победы над внутренними барьерами, которая повторяется каждый раз.

3. Коллективная поддержка и дружба. Ритуал редко проходит в одиночку. Часто люди обливаются вместе, поддерживают и подбадривают друг друга, делятся эмоциями после. Это создает моментальную связь через совместно пережитый вызов и эйфорию.

4. Равенство и доступность. Для обливания не нужны специальная экипировка, деньги или подготовка. Нужна лишь вода и решимость. Это демократичный ритуал, доступный ребенку, взрослому и пожилому человеку, жителю мегаполиса и маленькой деревни. Он уравнивает всех перед простым актом мужества.

5. Яркая визуальность и вовлеченность. Действие обладает высокой зрелищностью и эмоциональным зарядом, что идеально для видео- и фотоформатов в социальных сетях. Оно провоцирует на повторение, создавая цепную реакцию вовлечения.



Основная идея и методы воздействия:

Таким образом, обливание холодной водой – это идеальный невербальный язык проекта. Оно превращает абстрактные понятия «здоровья», «дружбы» и «преодоления» в простое, убедительное и повторяемое действие, которое может объединить людей.

А такое действие (обливание холодной водой), визуально объединенное в **«живой флаг»** (по цветам ведер и футболок), становится мощной метафорой **единства в многообразии**.

Каждый участник – «капля», вместе они – «море» людей, объединенных общей целью и символикой.

Каждая страна-участник выступает под своим государственным флагом, демонстрируя уважение к национальной идентичности.

Вместе, в единый момент времени, эти разноцветные группы людей создают глобальную картину солидарности, где общая идея важнее различий.

Основная идея и методы воздействия:

• Методы воздействия:

- **Эмоционально-символический:** Эффект синхронности (телемост), использование государственной и народной символики (флаг, гимн, песни о Родине), элементы театрализации (торжественный выход, построение).
- **Психолого-педагогический:** Коллективный опыт преодоления (закаливание), положительное подкрепление (атмосфера праздника, музыка, горячий чай после), наставничество (инструктаж, помощь взрослых детям).
- **Информационно-просветительский:** Сопроводительная программа с рассказами о народах России, их традициях закаливания и спорта, выступления ветеранов спорта и труда, трансляция видеороликов о регионах и соотечественных общинах.
- **Сетевой и медийный:** Активное использование социальных сетей, хештегов, вовлечение местных СМИ, создание единого вирусного видеоконтента.

Ожидаемые результаты:

Количественные:

- Проведение акции на **80+** площадках (65 в РФ, 15+ за рубежом); участие **12000+** человек;
- Медиа-охват — не менее **10 млн.** человек в России.

Качественные:

- Формирование у участников устойчивой мотивации к регулярной физической активности и закаливанию. Акция должна стать для тысяч людей не разовым событием, а личным «днем старта»: точкой, после которой занятия спортом, утренние пробежки или контрастный душ войдут в привычку. Мы создаем массовый позитивный опыт, который ломает барьер «страха начала».
- Укрепление горизонтальных связей между национальными сообществами внутри России.
- Создание устойчивой международной сети организаторов-единомышленников из числа соотечественников.
- Формирование у участников чувства причастности к большому общероссийскому и международному движению, основанному на позитивных ценностях.
- Позиционирование России как инициатора глобальных гуманитарных проектов, укрепляющих здоровье и дружбу между народами.

Фундаментальные принципы позиционирования:



- **От государственной инициативы – к общечеловеческим ценностям.** «Акция стартует от государственной инициативы – объявленного Президентом Российской Федерации «Года единства народов России». Однако она сознательно выходит за рамки внутренней задачи, транслируя общечеловеческие ценности – здоровье, дружбу, коллективное преодоление. Таким образом, используется механизм фокусирования общественного внимания, чтобы говорить на языке, понятном любому человеку в любой стране, минуя контекстуальные и культурные различия. От общенациональной задачи – к универсальному языку общих ценностей».
- **«Мягкая сила» через действие, а не нарратив.** Вместо лекций о ценностях, проект предлагает практический, эмоциональный и доступный опыт совместного действия. Акция становится «живой метафорой» единства, которую можно почувствовать физически. Россия предстает не как лектор, а как организатор площадки для позитивного совместного опыта.
- **Сетевой подход и со-творчество.** Россия выступает не как единственный центр, а как инициатор и системный интегратор, предоставляя странам-участникам и соотечественным общинам готовую, но гибкую технологию. Локальные организаторы адаптируют её под свои условия, что создает чувство сопричастности и партнерства, а не вертикального управления.



Создание открытой международной платформы:

- **«Карта «Быть здоровым – это модно!»:**

Интерактивная онлайн-карта в реальном времени на сайте акции, которая показывает все точки проведения акции по миру с фото/видео потоками, подчеркивая масштаб и синхронность

- **Организация площадок за рубежом:**

Для зарубежных площадок предоставляется два варианта:

- **1)** полный комплект с российской символикой для соотечественных общин;
- **2)** «нейтральный» адаптивный комплект, включающий общий логотип акции и рекомендации по интеграции национальной символики (цветов флага в одежде, установке флагов на площадке).

Нам доверяют
с 2012 года:



Управление
по общественным проектам
Администрации Президента



Правительство
Республики
Южная Осетия



Администрации
50-ти регионов
России



Правительство
Московской
области

МОСОН
СПОРТ



Администрация
городского округа
Красногорск



Банк Москвы





СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ

📞 8 (903) 770-77-78

☎ 8 (495) 562-42-26

✉ info@yaropolk-kr.ru

🌐 www.yaropolk-kr.ru



**ЯРОПОЛК
В СОЦСЕТЯХ**

