****

**Неделя информирования о важности физической активности**

 С 19 - 25 июня России в рамках Нацпроекта "Здравоохранение" проводится Неделя информирования о важности физической активности.

 **Цель мероприятия** - повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья.

 Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

* ишемической болезни сердца на 30%,
* сахарного диабета II типа на 27%,
* рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

 **Основные рекомендации:**

* Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
* Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.

 Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, тем самым позволяют сформировать навыки и привычки к здоровому образу жизни. Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Физическая активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

 Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело стареть начинает гораздо позже.

 Важно помнить, что здоровье находится в наших руках. И быть здоровым — должно стать естественным желанием каждого человека.