**Движение для всех**



День физкультурника 2024 в России выпадает на 10 августа. Дата каждый год меняется, так как этот праздник традиционно отмечают во вторую субботу последнего летнего месяца. Так постановил Указ «О праздничных и памятных днях», подписанный в 1980 году. Впервые праздник прошел в 1939 году. С тех пор он стал всесоюзным. Ежегодно начали проходить масштабные парады и выступления физкультурных организаций.

. Спорт играет важную роль в поддержании здоровья организма. Упражнения полезны, если они регулярны, имеют умеренную нагрузку и сочетаются с полноценным отдыхом и сбалансированным питанием.

 День физкультурника — это не только праздник профессиональных спортсменов, но и просто любителей здорового и активного образа жизни.

Традиционно этот день отмечают масштабно по всей стране. Открывают новые спортплощадки, проводят турниры по футболу и волейболу, баскетболу и теннису, тренировки со спортсменами и семейные эстафеты.

Оздоровительный и профилактический эффекты физической культуры неразрывно связаны с повышением резервных возможностей организма, его защитных свойств, нормализации обмена веществ, оптимизацией взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Что именно происходит с нашим организмом во время занятий спортом:

* оптимизация работы центральной нервной системы;
* совершенствование механизмов регуляции работы вегетативной системы;
* нормализация обмена веществ;
* совершенствование работы сердечно-сосудистой системы;
* совершенствование работы дыхательной системы;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата.

Большие победы невозможны без развития в стране массового спорта. Значение физической культуры для развития общества трудно переоценить. Укрепляя здоровье, спорт совершенствует не только тело, но и дух, воспитывает мужество, упорство в достижении цели, закаляет волю.

А сделать активный отдых в России доступнее помогает федеральный проект [«Спорт — норма жизни»](https://xn--80axcecfeegn.xn--p1ai/) нацпроекта «Демография»

Отдел мониторинга факторов риска

 ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»

 *Заведующий отделом врач-терапевт Смольникова Людмила Альбертовна*