**Всероссийский день физкультурника**

****

День физкультурника в 2023 году в России выпадает на 12 августа. Дата каждый год меняется, так как этот праздник традиционно отмечают во вторую субботу последнего летнего месяца.

**День физкультурника -** это не только профессиональный праздник преподавателей физкультуры и профессиональных спортсменов, но и всех тех, кто ведет здоровый образ жизни, бегает по утрам, танцует зумбу или любит велопрогулки.

**Значение праздника** – показать роль спорта и здорового образа жизни для организма человека и приобщить подрастающее поколение к физической культуре.

Хронические заболевания – основная причина преждевременных смертей в мире. Их названия у всех на слуху: болезни сердца, рак, диабет, хроническая обструктивная болезнь легких, инсульт.

Их развитие можно предупредить, исправив первопричину — образ жизни, ведь 80% заболеваний связаны с питанием, двигательной активностью, вредными привычками.

Спорт играет важную роль в поддержании здорового организма. Физические упражнения полезны, если они регулярны, имеют умеренную нагрузку и сочетаются с полноценным отдыхом и сбалансированным питанием. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека.

Особенно важно формирование здорового образа жизни у детей и подростков, которое включает в себя:

- правильный режим дня;

- полноценное, сбалансированное питание;

- занятие физической культурой, закаливание;

- предоставление условий для гармоничного нервно-психического развития.

В этот день традиционно проводятся спортивные мероприятия, соревнования, публичные лекции о здоровом образе жизни по тренировкам и питанию. В эфир телевидения выходят спортивные передачи, записи с Олимпиад, биографии и рассказы известных спортсменов о пути к победам.

В современной России день физкультурника отмечают не менее масштабно. Отрывают новые постоянные и сезонные спортплощадки, проводят турниры по настольному теннису в парках, соревнования по мини футболу, массовые тренировки с профессиональными спортсменами, семейные эстафеты, розыгрыши абонементов в фитнес-залы, соревнования по перетягиванию каната, армспорту, шахматам и многое другое.

Занятия спортом и физической культурой полезны в любом возрасте. Люди с любым весом, ростом, внешними данными могут посвятить свою жизнь упражнениям и тренировкам! Главное – это желание и сила воли.