# Всемирный день движения для здоровья

Ежегодно [10 мая](https://www.calend.ru/day/5-10/) отмечается **Всемирный день движения для здоровья** или **Всемирный день движения «За здоровье»**. В России его еще называют **Днем ЗОЖника**. Праздник был учрежден по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и отмечается с 2003 года.

Главная цель этой «здоровой» даты – повышение уровня информированности общества о пользе движения и активного образа жизни, привлечение большего числа людей к регулярным занятиям физкультурой и, конечно же, пропаганда вообще здорового образа жизни.

Ни для кого не секрет, что физическая активность позитивно влияет на здоровье, а фраза «Движение – это жизнь!» знакома с детства практически каждому. Давно доказано, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, живут меньше тех, кто активно двигается. А регулярные занятия физкультурой в течение всей жизни помогают человеку сохранить и приумножить физическое и психическое здоровье.

Согласно определению ВОЗ, под физической активностью понимаются «все активные процессы повседневной жизни, включая труд, отдых, упражнения и спортивную деятельность и мероприятия». Поэтому это очень емкий термин, подразумевающий любое движение – от ежедневного хождения по ступенькам лестницы и прогулок в парке до тренировок в спортзале. А для особо ленивых медики напоминают, что, не смотря на все достижения современной медицины, нет ни одного препарата, который бы по диапазону действия и отсутствию негативных эффектов мог бы конкурировать с физическими упражнениями.

Важно также помнить, что физическая активность не обязательно должна быть напряженной и усиленной, чтобы быть полезной. Умеренные, но регулярные, физические нагрузки способствуют увеличению продолжительности жизни. Это достигается тем, что при занятиях физкультурой даже 30 минут в день снижает риск развития многих заболеваний (например, инфаркта, диабета 2 типа, некоторых видов рака, гипертонии), нормализуется вес, укрепляется костная и мышечная ткани, улучшается координация и вообще общее самочувствие.

Кроме того, доказано, что такие регулярные занятия способствуют укреплению нервной системы, организм становится более устойчив к стрессам, улучшается настроение и увеличивается умственная активность и трудоспособность.

Занятия физкультурой с детства являются основой здорового образа жизни и залогом здоровья в будущем. Не обязательно истязать себя олимпийскими нормативами или жертвовать всем ради похода в спортзал. Можно легко организовать ежедневную физическую активность. Например, больше ходите пешком, а не пользуйтесь общественным транспортом, или выходите на несколько остановок раньше, чтобы дойти оставшееся расстояние; поднимайтесь на этаж по лестнице и меньше пользуйтесь лифтом и эскалатором; машину заменяйте велосипедом или роликами; танцуйте дома под любимую музыку; по выходным устраивайте длительные прогулки с семьей или друзьями… А если вы готовы на большее – выберите себе подвижное хобби с регулярными физическими нагрузками, которое будет по душе, – танцы, бег, плавание, бадминтон, верховая езда… Вариантов может быть огромное количество, главное – начать и делать это регулярно. Даже каждодневные прогулки – один из самых простых и приятных способов улучшения физической формы и здоровья в целом.

К тому же, занятия спортом и активный образ жизни взрослых – прекрасный пример для детей. Когда в семье родители ведут здоровый образ жизни, любят активный отдых и много двигаются, то и их дети берут это в свою «жизненную привычку». Поэтому пусть для каждого взрослого и этот факт станет важным аргументом, чтобы заняться собой.