**Неделя популяризации активных видов спорта–**

 **С 25 по 31 августа**

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:**

1. Ишемической болезни сердца на 30%.
2. Сахарного диабета II типа на 27%.
3. Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

**Основные рекомендации:**

1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
2. 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.

Быть физически активным — это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой- то физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

К популярным видам физической активности относятся:
1. Ходьба: повышенная частота сердечных сокращений во время движения снижает кровяное давление и тренирует сердце.
2. Езда на велосипеде: человек двигается, крутит педали, и это способствует ускоренному кровообращению, что, в свою очередь, благотворно сказывается на нашем самочувствии и предотвращает застой крови в организме.
3. Катание на коньках: регулярное посещение катка заметно увеличивает выносливость сердца.

4. Спортивные игры: во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, быстрота, умение прыгать, сохранять равновесие, совершенствуется зрение и способность ориентироваться в пространстве, укрепляется воля.