

Консультация для родителей

«Полезьа пеших прогулок»



Пешие прогулки - это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неопределимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Польза пеших прогулок заключается в следующем:

- укрепляют сосуды и сердце.
- благоприятно влияют на органы дыхания
- благоприятно влияют на пищеварительный тракт, заставляют быстрее и лучше переваривать пищу, способствуют выведению шлаков из организма.
- благоприятно влияют на суставы кости и позвоночник.
- оказывают закаливающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям
- хорошо влияют на зрение; укрепляют мышечную систему организма
- повышают выносливость организма
- снимают стресс, поднимают настроение, заряжают энергией.

Правила пеших прогулок:

- В быстром темпе, но при этом не стоит «почти бежать», ходьба должна доставлять удовольствие
- Чередование скорости движения с умеренной и наоборот

Пешие прогулки и ходьба самый простой и доступный способ укрепить здоровье!

Но необходимо помнить, что здоровый образ жизни - это не только физическая активность, но и правильное питание, гигиена и здоровый сон!