







ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ И ПЕШИХ ПРОГУЛОК



Консультация для родителей





ФИЗИНСТРУКТОР.РУ




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 НЕОЦЕНИМОГО ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ, ХОДЬБА ЧРЕЗВЫЧАЙНО БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.




Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:




При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.





**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ УКРЕПЛЯЮТ СОСУДЫ И
СЕРДЦЕ.**





**ХОДЬБА ОЧЕНЬ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ
НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.**




**ХОДЬБА БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ, ЗАСТАВЛЯЕТ
БЫСТРЕЕ И ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИВАТЬ ПИЩУ,
СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ШЛАКОВ ИЗ
ОРГАНИЗМА.**



**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ БЛАГОПРИЯТНО
ВЛИЯЮТ НА СУСТАВЫ, КОСТИ И
ПОЗВОНОЧНИК.**



**ХОДЬБА ОКАЗЫВАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИЙ
ЭФФЕКТ НА ОРГАНИЗМ, ПОВЫШАЮТ
ИММУНИТЕТ, ЧТО ПОМОГАЕТ
ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРОСТУДНЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**




**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ХОРОШО ВЛИЯЮТ НА
ЗРЕНИЕ**




**УКРЕПЛЯЮТ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ
ОРГАНИЗМА**



**ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПОВЫШАЮТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА.**



**ХОДЬБА СНИМАЕТ СТРЕСС, ПОДНИМАЕТ
НАСТРОЕНИЕ, ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ.**



Кому подходят пешие прогулки

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ХОДЬБА НЕ ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. ЗАНИМАТЬСЯ ПЕШИМИ ПРОГУЛКАМИ МОЖНО НАЧИНАТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

Как правильно осуществлять пешие прогулки

САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПЕШИХ ПРОГУЛОК — ЭТО РЕГУЛЯРНОСТЬ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА И ПОГОДЫ.

СУЩЕСТВУЮТ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПЕШИХ ПРОГУЛОК, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА МАКСИМАЛЬНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ПОЛЬЗЫ ОТ ЭТОГО ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ СТОИТ «ПОЧТИ БЕЖАТЬ», ХОДЬБА ДОЛЖНА ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ. ПОЛЕЗНО ЧЕРЕДОВАНИЕ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ С УМЕРЕННОЙ НА БЫСТРУЮ 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!**

