

ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ И ПЕШИХ ПРОГУЛОК




КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

инструктор по физической
культуре Смирнова С.И.

**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!**







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.



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 НАПРАВЛЕНЫ 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 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.**

