Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Росинка» комбинированного вида»

Консультация для родителей

«Польза ходьбы и пеших прогулок»

Выполнила: Буткевич О. И.
инструктор по физической культуре

Берёзовский городской округ

Пешие прогулки - это самый простой и самый доступный вид физической активности.
Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Помимо неоценимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:

- **П**ри пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы, что благоприятно сказывается на всём организме.
- **П**ешие прогулки укрепляют сосуды и сердце.
- **Х**одьба очень благоприятно влияет на органы дыхания.
- **Х**одьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма.
-**П**ешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник.
- **Х**одьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышает иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.
- **П**ешие прогулки хорошо влияют на зрение.
- **У**крепляют мышечную систему организма.
- **П**ешие прогулки повышают выносливость организма.
- **Х**одьба 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 направлены на максимальное получение пользы от этого вида физической активности:
Пешие прогулки должны проходить в быстром темпе, ходьба должна доставлять удовольствие. Полезно чередовать 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!