*Рекомендации инструктора по физической культуре*

**Пешком ходить – здоровым быть!**

Эта народная мудрость особенно актуальна на сегодняшний день. Для детей и взрослых ходьба – это возможность дать умеренную естественную нагрузку на мышцы, легочную диафрагму, что стимулирует общий тонус и кровообращение, способствует регулированию обмена веществ.

Ребенку ходить пешком в детский сад, в школу полезно, потому что во время пеших прогулок он получает требуемую дозу ультрафиолета, необходимую для образования витамина D, дышит свежим воздухом.

Дети очень много времени проводят в помещении. Родители, несмотря на спешку, должны подчинить свой распорядок дня потребностям детского организма.

Ходить пешком в любую погоду полезно. Прогулки с детьми даже в морозную погоду, и под дождем с зонтом подарят море удовольствия.

Важно, чтобы при ходьбе ребенок был правильно одет. Верхняя одежда в холодное время года не должна сковывать движения, быть тяжелой, тесной или слишком просторной.

Во время ходьбы тело интенсивно выделяет тепло, поэтому зимнюю куртку выбирайте легкую. А защититься от ветра поможет шарф и капюшон.

Играет роль темп движения. Если вы пешком преодолеваете путь в детсад, в школу, на работу, старайтесь выходить из дома вовремя – нервный бег с ребенком за руку, спотыкаясь и толкая прохожих – это, увы, уже не оздоровительная процедура.

Имея в запасе 10 минут, вы сможете любоваться осенними берёзками, весенними яблонями, радоваться первому снегу.

Выбирайте путь не переполненными тротуарами, а дворами, через парк.

Не очень полезны прогулки пешком только вдоль оживленных автодорог, где накапливаются в воздухе выхлопные газы.

В жаркий летний зной в полдень тоже лучше избегать пеших путешествий по открытой местности, а вот в тени пройтись с детьми будет приятно.

**Несколько причин ходить пешком вместе с ребенком.**

**1. Прогулка улучшает настроение.**

В то время, когда вы шагаете по улице, можно расслабиться и отключиться от плохих мыслей.

Ну, а свежий воздух поможет придать мыслям ясность и заряд бодрости вашему телу.

**2. Пешие прогулки помогут сбросить лишний вес.**

Диетологами доказано, что чаще всего набирают лишний вес те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Просто выходите за 1-2 остановки до пункта назначения и идите пешком. Уже через месяц вы заметите первые результаты.

**3. Вы будете чувствовать себя бодрей.**

В то время, когда вы привыкли «досыпать» в кровати, или выбегать из дома за 15 минут до работы, на пешей прогулке вам некогда будет думать о том, как сильно вы хотите спать.

**4. Пешие прогулки уберегут от множества болезней.**

Медики рекомендуют, как минимум 30 минут ходить пешком, чтобы не заработать сердечно - сосудистые заболевания, сахарный диабет или геморрой.

**5. Ходьба избавит от стресса.**

Если вам нужно немедленно снять стресс, отправляйтесь на улицу и наматывайте круги вокруг здания.

Уже через 15 минут вам станет значительно легче, а губительные последствия от стресса не успеют навредить организму.

**6. Можно открыть для себя новые места.**

Если ходить пешком не только по привычной дороге, но и срезать через парки и маленькие улочки, можно найти множество красивых и даже неизведанных пейзажей.

**7. Убережет от болей в пояснице и суставах.**

Если на работе вам приходится целый день проводить в сидячем положении, гулять пешком вам просто необходимо.

Иначе у вас будут болеть поясница и коленные суставы.

**8. Процесс старения замедлится.**

Люди, которые любят гулять пешком, выглядят всегда моложе, да и реже страдают от таких возрастных болезней, как остеопороз, остеохондроз, ревматизм или даже старческое слабоумие.

***Ходите пешком вместе с детьми! Будьте здоровы и счастливы!***