*Рекомендации инструктора по физической культуре*

**Здоровая привычка - прогулки пешком**

*Преимущества прогулок пешком.*

Прогулки пешком одно из самых приятных занятий, но не слишком ли это легко, чтобы действительно принести такую большую пользу в плане физической подготовки, и укрепления здоровья. Прогулки пешком способствуют потере веса, сжигается большое количество калорий, укрепляется здоровье.

Казалось бы, что это очень простой путь в любом возрасте. Это легко, просто, приятно, вы отдыхаете, и на самом деле это хорошо для вас. Гарантия результата 110%, просто сделайте это!

Существует много доказательств того, что прогулки пешком полезны.

Польза для здоровья.

Исследования показывают, что ходьба помогает:

• Снизить риск развития ишемической болезни сердца и инсульта

• Сократить повышенное содержание холестерина

• Снизить артериального давления

• Уменьшить жировые отложения

• Контролировать массу тела

• Увеличить плотности костной ткани и помогает предотвратить остеопороз

• Предотвратить остеоартрит

• Увеличению психического благополучия

Живите дольше!

Регулярные занятия физкультурой увеличивают продолжительность жизни. Исследования показали, что:

• У физически активных людей примерно вполовину снижается риск сердечно - сосудистых заболеваний по сравнению с физически не активными людьми

• Поскольку кости укрепляются, физически активные люди с меньшей вероятностью, когда падают, страдают от травм. К примеру, таких как переломы бедра, ног и т.д.

• Физически активные люди имеют меньше шансов получить повреждения, поскольку суставы имеют хорошую двигательную способность и мышцы более эластичные

• Физически активные люди менее склонны к депрессии и тревоге

• Физически активные люди, как правило, лучше спят.

***Ходьба и дети.***

Последние исследования показывают, что у детей снижается физическая активность. Только половина из 6 -10 летних детей в настоящее время ходят в течение хотя бы десяти минут в день. Дети стали ходить гораздо меньше, чем это было десять лет назад. Детское ожирение становится одной из основных проблем здравоохранения.

Телевидение, компьютеры и видеоигры составляют большую часть времени ребенка. А также родительский страх за безопасность детей на улице играет большую роль.

Так как же приучить детей ходить? Отличный подход, это сделать прогулки пешком частью игры - сделать прогулку средством для достижения цели. Если дети знают, что площадка, или качели их ждут в конце прогулки, они более склонны прогуляться.

Важно, чтобы у детей вошло в привычку, ходить пешком с раннего возраста. Лучший способ приучить их к ходьбе, это ввести ходьбу в свой образ жизни. Сделайте ходьбу приоритетом, и это принесет пользу вам и вашим детям.

*"Из всех упражнений ходьба является лучшим" - Томас Джефферсон.*