Консультация для родителей «Пешком ходить — здоровым быть»

Полезно **ходить пешком в любую погоду**. Важно, 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 детский сад, старайтесь **выходить** из дома вовремя — нервный бег с ребенком за руку- это, увы, уже не **оздоровительная процедура**. Имея в запасе 10 минут, вы сможете любоваться осенними берёзками, весенними яблонями, радоваться первому снегу.

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. А свежий воздух поможет придать мыслям ясность и заряд бодрости вашему телу.

2. Можно сбросить лишний вес.

Диетологами доказано, что чаще всего набирают лишний вес те, кто ведет

малоподвижный образ жизни.

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. 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 будет болеть поясница и суставы.

7. 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.

Здоровья вам и вашим деткам!