

## ***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 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 десять 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.



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

