**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Северяночка»**

ул. Полярная дом ,5 село Гыда ,Тазовский район, Ямало-Ненецкий автономный округ ,629372

Тел/факс (34940) 63-350,mdoydss@mail.ru.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ПЕШКОМ ХОДИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»**



Составитель: Рыбак Мария Владимировна

Инструктор по физической культуре

село Гыда

**ПЕШКОМ ХОДИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!**

Именно так гласит древняя народная мудрость, и она для дня сегодняшнего особенно актуальна. 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 полезно, потому что во время пеших прогулок он получает требуемую дозу ультрафиолета, необходимого 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.

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. **Здоровья вам и вашим деткам!**

****