

ПОЛЬЗА ЗИМНИХ ПЕШИХ ПРОГУЛОК

Ходьба - самый безопасный и легкий способ укрепить свое здоровье. Польза пеших прогулок огромна: организм работает много эффективнее, лучше расслабляется, отходит от ежедневной суеты, и, конечно же, быстрее происходит восстановление сил.

✚ Морозный воздух примерно в полтора раза богаче кислородом, чем летний. В связи с насыщением крови кислородом и увеличением кровотока улучшается количественно и качественно кровоснабжение головного мозга.

✚ Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

✚ Как и после любой тренировки, повышается уровень гормонов счастья - эндорфинов в крови. Поэтому улучшается память, улучшаются мыслительные способности, во время пеших прогулок часто приходят оригинальные идеи.

А повышенный уровень гормонов счастья в крови улучшает настроение и помогает справиться с депрессионным настроением и нервным состоянием, успокаивает нервную систему и соответственно помогает справиться с бессонницей.



Когда лучше совершать пешие прогулки?

Желательно выходить на прогулку утром или вечером, поскольку утренняя прогулка зарядит вас положительной энергией на целый день, а вечерняя поможет вам лучше заснуть. Ведь давно доказано, что перед сном прогулки полезны. Можете во время прогулки оставить проветриваться комнаты. Ведь как приятно лечь в теплую постель в прохладной комнате.

Что надо учитывать при ходьбе?

- Надо, чтобы ребенок дышал через нос. Пройдя через носовую полость, воздух становится значительно теплее, он увлажняется и становится чище, чего и бывает при дыхании через рот. Кроме того, носовое дыхание рефлекторно улучшает мозговое кровоснабжение.
- Следите, чтобы ребенок был одет в удобную одежду, без излишнего укутывания.
- Иногда у детей встречается аллергическая реакция на холод, которая обычно проявляется во время или сразу после пребывания на холодном воздухе: покраснением кожи на лице, зудом на щеках, сухим лающим кашлем. Конечно, в таких случаях выводить ребенка в холодную погоду на улицу не рекомендуется.

