

# В природу за здоровьем



Самый лёгкий и приятный вид спорта - **ХОДЬБА**. Она не отнимает у вас много сил, но оказывает общий оздоровительный эффект и способствует укреплению костной ткани, развивает координацию движений, стимулирует обмен веществ. Таким «видом спорта» может заниматься даже гипертоник. Не случайно врачи рекомендуют тем, кто страдает заболеваниями сердечно – сосудистой и лёгочной систем, а также при нервном переутомлении.

Больше сил и сноровки чем для ходьбы, потребуется, чтобы пробежаться на **лыжах**. И все же это достаточно щадящий вид зимнего спорта, заниматься которым могут практически все. И по физической нагрузке ходьба на лыжах пустячна, а физиологически она благоприятнее обычной ходьбы. Постепенно лыжнику надо стремиться, сильнее оттолкнуться ногой и палкой, чтобы дольше проскользить. Ведь лыжи для того и созданы, чтобы скользить, а не шагать! По лесу или парку можно прокатиться и в спокойном темпе, любясь окружающими пейзажами. Насладиться близостью к природы.

Дети очень любят кататься на **санках**. Ребёнок испытывает большую радость, когда его катает взрослый человек. А самостоятельность, инициативу помогает развивать окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу. Катаясь на санках с горки, любой человек хотя бы ненадолго забывает о проблемах и просто радуется жизни. Люди буквально излучают положительную энергию, формируя вокруг атмосферу общей радости и ощущение полной гармонии с внешним миром. В такие моменты человек отвлекается от каждодневных забот и проблем, что полезно отражается на его психологическом состоянии.



Отличная тренировка для вестибулярного аппарата – **катание на коньках**. Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног, корректирует осанку, благоприятно влияет на укрепление свода стопы. В упражнениях с коньками на льду всегда необходимо разделить боль на хорошую и плохую. Причина дискомфорта: мышечное переутомление и отсутствие привычки к спортивным упражнениям. Ведь никого вреда организму она не приносит. Она лишь свидетельствует, что мышцы среагировали на нагрузку так, как им и положено. Избавиться от этих болевых ощущений достаточно просто – сделать разогревающий массаж. Если вы хотите, чтобы у вас не возникла мышечная боль, сделайте небольшую гимнастику. Мышцы скажут вам «спасибо». Нагрузку увеличивайте постепенно.

**Совет:** вернувшись, домой после прогулки, примите тёплую ванну или горячий душ. Это снимет мышечное напряжение и поможет уменьшить болезненные ощущения, которые могут возникнуть на следующий день.

Даже если вы просто прогуляетесь на морозном воздухе, настроение улучшится. А занятия зимними видами спорта подарят вам мощный заряд бодрости на целую неделю. И наконец, очень важны положительные эмоции. Не секрет, совместные прогулки улучшают микроклимат в семье. Ведь смеха и улыбок во время активного отдыха на воздухе много!



*Селезнева Татьяна Андреевна,  
инструктор по физической культуре  
ЧДОУ «Православный д/с «Рождественский»*