ЗОЖ для всех, или как превратить обычные прогулки

в полезные для здоровья практики

Тараненко Ольга Ивановна

Воспитатель

«ЦССВ №15»

Фрунзенского района

Санкт-Петербург

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Отдельно хотелось бы выделить такой раздел ЗОЖ, как прогулки на свежем воздухе.

Для человеческого организма нет ничего важнее кислорода. Поэтому маленьких детей часто отправляют погулять. Но взрослея, человек начинает всё меньше времени проводить за пределами дома и работы, ограничивая себя дорогой до магазина и автобусной остановки или машины. А прогулки на свежем воздухе крайне полезны. Выделять немного времени для этого важно в любом возрасте.

Чтобы начать больше двигаться, надо сформировать намерение, встать и пойти. Для начала можно просто увеличить бытовую нагрузку: начать ходить за продуктами в магазин, который дальше от дома; при поездке в офис выходить на одну станцию раньше; стараться выбирать новые маршруты.

Следующий шаг — это целенаправленный выход на прогулку. Лучше выбрать для этого парковую зону с естественным покрытием. Подъемы и спуски, причем грунтовые, а не асфальтированные, дадут достаточную нагрузку для нетренированного человека. Увеличивайте время и расстояние прогулок постепенно, тогда ваше тело и мозг отблагодарят вас снижением уровня стресса и повышением настроения.

Для укрепления организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности нам нужны более активные физические упражнения. Например, во время прогулки полезно взять в руки палки. Освоив правильную технику скандинавской ходьбы, мы включим в работу 80–90% мышц тела и выйдем на ту самую аэробную нагрузку, про которую говорит ВОЗ. Относиться к скандинавской ходьбе следует как к тренировке, где важную роль играет разминка до и после прогулки. Для достижения прогресса важно дополнять ходьбу силовыми упражнениями, растяжками, упражнениями на координацию и внимание. Во всех крупных парках проводятся регулярные тренировки с инструкторами. Более точную информацию можно получить в единой региональной информационно-справочной службе по номеру 122.

**Какие ещё существуют вариации полезной ходьбы на свежем воздухе? Медитативная ходьба.**Такие прогулки помогут привести в порядок не только тело, но и ум. Во время ходьбы важно контролировать дыхание и счет: сделали вдох на четыре шага, на следующие четыре растянули выдох. Как только вы почувствовали, что напряжение начинает спадать, число шагов можно увеличить, например, до шести. При этом важно быть вовлеченным в момент и обращать внимание на те вещи, которые вас окружают: шелест листьев, ветер, пение птиц. Подобные упражнения помогут избавиться от неприятных мыслей и снизить уровень стресса.

**Прогулка с силовой тренировкой.**Пару раз в неделю берите на улицу эспандер. Растягивайте ленту перед собой или над головой, оборачивайте вокруг спины — таким образом можно проработать разные группы мышц, в том числе груди, рук и плеч.

**Меняйте темп**. Ускоряйтесь на 15, 30 или 60 секунд, а затем дайте себе в два раза больше времени, чтобы восстановиться, и продолжайте идти в обычном темпе. Если при этом вам сложно отсчитывать время, можно использовать ориентиры: прошли мимо двух домов быстрым шагом, а мимо следующих четырех — обычным.

 Прогулки не должны зависеть от погоды, если человек решил заняться своим здоровьем. Это очень правильное решение, тем более что ходьба — один из самых древних и самых эффективных инструментов общего оздоровления нашего организма. А чтобы был максимальный эффект от занятий, необходимо ходить не менее часа в день, каждый день, шесть раз в неделю с одним днем отдыха. А по темпу ходьбы это должна быть не спокойная прогулка, а ходьба с увеличенным темпом, примерно на 15-20% выше прогулочного шага. Для человека среднего роста это 5-6 км в час. При таком темпе это уже будет хорошая физическая нагрузка. И погода не должна останавливать. Наоборот, чем она экстремальнее, тем более ярко будет выражен эффект от занятий. Так, например, если теплая погода, то будет больше тренироваться сосудистая система, если холод, ветер — будет стимулироваться иммунная. Поэтому разнообразие погоды, смена сезонов очень полезны для нашего организма. Вроде ходьба одна и та же, а эффект получаете разный. Пешие прогулки на свежем воздухе очень полезны при плохом настроении, сильных стрессах, усталости. Это очень важно для современного человека. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения. А запах листьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остаётся наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы.

Таким образом, используя во время прогулок вышеперечисленные практики и рекомендации, можно существенно улучшить своё самочувствие, укрепить иммунитет, получить заряд энергии. бодрости и позитива; наполнить свою жизнь новыми эмоциями и впечатлениями. Всесезонные пешие прогулки - простой и доступный способ быть здоровым и счастливым!