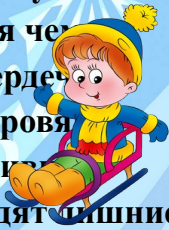


## Чем полезно катание на санках

Катание на санках – это не только детская забава, но и прекрасный способ поддерживать тело в тонусе. Во время спусков и подъемов организм получает умеренную кардионагрузку, благодаря чему происходит укрепление сердечной мышцы, нормализуется кровяное давление, а также эффективно сжигаются калории и уходят лишние килограммы.



Кроме того, катание на санках стимулирует выработку гормонов, отвечающих за хорошее настроение.

## Чем полезна норвежская ходьба

Такой вид ходьбы укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу легких, регулирует работу кишечника, очищает организм от шлаков и токсинов. При регулярных занятиях уменьшается риск развития гипертонической болезни, а также уменьшается количество холестерина в крови.

## Общие рекомендации при занятиях спортом зимой

1. Проконсультируйтесь с врачом.
2. Старайтесь не кататься в лесу или в горах в одиночестве или же оповещайте близких о вашем местонахождении.
3. Во время первых тренировок, необходима легкая домашняя разминка.
4. Одежда должна быть теплой и качественной, ткани не должны быстро промокать и продуваться ветром.
5. Не занимайтесь спортом на голодный желудок. Оптимальное время для тренировок – спустя час-два после еды. Употребляйте больше жидкости.
6. Для таких видов спорта, как лыжи, хоккей и сноубординг, необходима хорошая защита, которая поможет избежать возможных травм.
7. Не переоценивайте свои возможности!

Буклет подготовила Зорина Е.В.  
воспитатель  
I квалификационной категории

МАДОУ №32

## В чем польза для здоровья?



Информация для педагогов и  
родителей

## Чем полезны лыжи

Этот зимний вид спорта относится к аэробным нагрузкам, подразумевающим движение с частыми остановками в течение длительного периода времени. Во время регулярных тренировок повышается выносливость, происходит общее оздоровление организма: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет.

Лыжные прогулки способствуют снижению веса, укреплению мышц спины, бедер, живота, ягодиц, ног и рук. Зимой достаточно устраивать часовые прогулки на 3–5 км 2–3 раза в неделю, чтобы поддерживать себя в прекрасной форме.

## Чем полезен сноубординг

Этот зимний вид спорта с каждым годом становится все более популярным благодаря положительному воздействию



действию на организм человека. Во время занятий на сноуборде задействованы все группы мышц, особенно ног, ягодиц, живота и бедер, а нагрузка позволяет за час избавиться от 400 и более калорий.

Сноубординг укрепляет вестибулярный аппарат, нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также насыщает кровь кислородом. Для укрепления здоровья следует кататься на сноуборд не реже 1–2 раз в неделю, а кататься не менее часа.

## Чем полезно катание на коньках

Катание на коньках прекрасно тренирует гибкость, быстроту, ловкость и умение держать равновесие. Конькобежный спорт помогает развивать мышцы в основном нижней части тела, а фигурное катание - верхней.

Регулярные занятия на льду укрепляют здоровье, повышают тонус организма и его сопротивляемость различным



ным инфекциям, а также улучшают настроение.

Катаясь на коньках, вы можете быстро обрести стройное и подтянутое тело, укрепить ноги, бедра и ягодицы. Для поддержания тонуса организма достаточно кататься на коньках 2–3 раза в неделю по часу.

## Чем полезен хоккей на льду

Во время игры в хоккей задействована как нижняя, так и верхняя часть тела, благодаря чему отлично прорабатываются мышцы ног, рук, живота и спины.

Хоккей благоприятно влияет на вестибулярный и опорно-двигательный аппарат, повышает иммунитет. Этот вид спорта вырабатывает выносливость, упорство, ловкость и реакцию. Для максимальной отдачи в хоккей рекомендуется играть 1–2 раза в неделю по часу, делая небольшие перерывы.

