

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 сердечных мышц, 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.

