

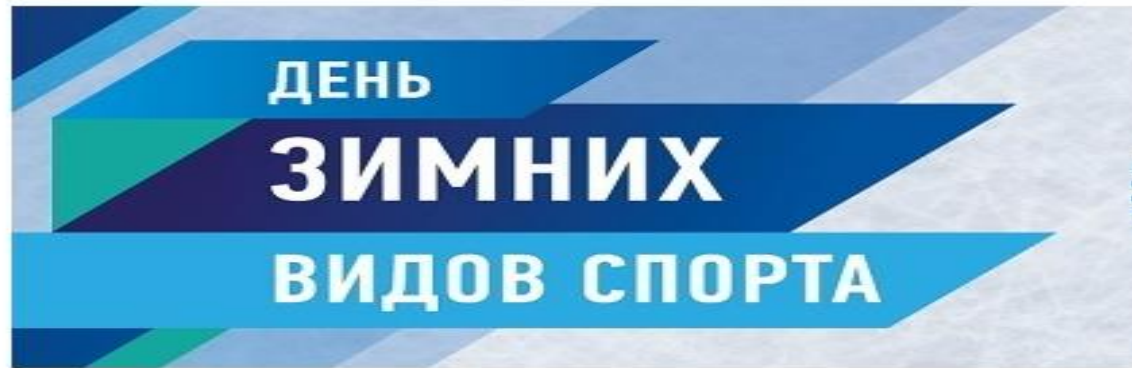
МКДОУ Детский сад
8 с.Кугульта
07.02.2020 г

7 февраля 2020 г в
9ч.30 проведено
массовое
мероприятие,
посвященное
Всероссийскому дню
зимних видов спорта:
«Скандинавская
ходьба».



МКДОУ Детский сад
8 с.Кугульта
07.02.2020 г

- Регулярная ходьба в течение 30 минут в день способна на 30 % снизить вероятность развития опухолевых образований в кишечнике;
- не менее получаса ходьбы ежедневно с ускоренным темпом благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая артериальное давление за счет наполнения сосудов рук и ног;



Снижение уровня [адреналина](#) и кортизола и рост количества эндорфинов в крови сопутствуют любой физической нагрузке, в том числе и ходьбе. Таким образом, даже небольшая пешая прогулка может благотворно повлиять на настроение на физиологическом уровне;

для усвоения кальция организмом необходима физическая нагрузка. Польза ходьбы для укрепления костного скелета и всего опорно-двигательного аппарата неоспорима: и кальций усваивается лучше, и связки при постоянной нагрузке на них укрепляются;





МКДОУ Детский са
8 с.Кугульта
07.02.2020 г

Наконец, ходьба, хотя и не самое энергозатратное занятие, однако повышает расход калорий организмом. 200-300 килокалорий, расходуемых в течение часа ходьбы в различном темпе, помогают поддерживать общую форму и даже похудеть тем, кто этого хочет.

