

Движение-это жизнь!

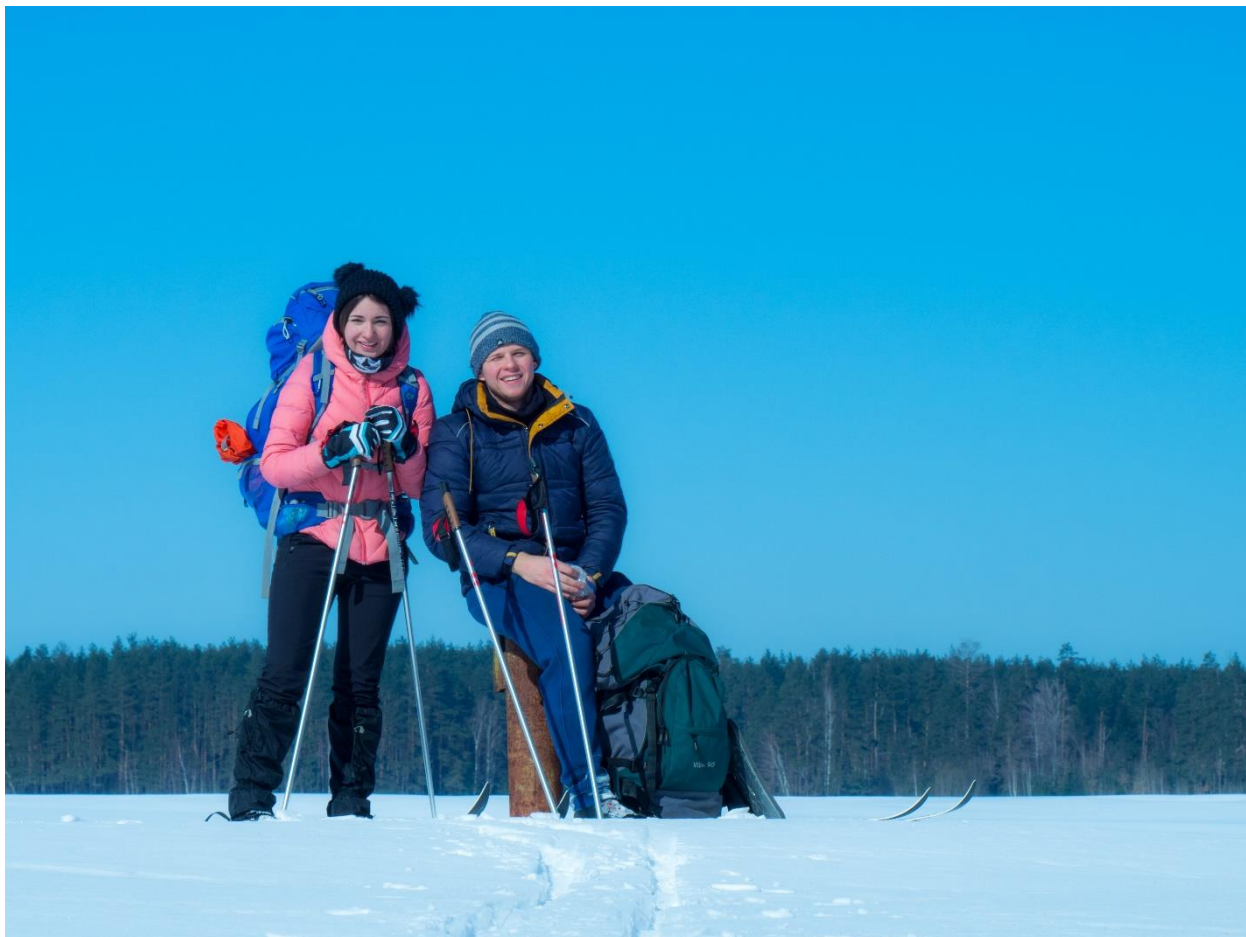
Зима считается прекрасным временем для закаливания и укрепления здоровья. Лыжи, коньки, катание с горы на всевозможных санках, ледянках и тюбингах — лучший способ зарядиться энергией, насытить организм кислородом и придать мышцам тонус. Зимние прогулки – это комплексная зарядка и польза для нашего организма.

При регулярном пребывании на свежем воздухе зимой у человека улучшается концентрация внимания и память, даже если он гуляет всего по 30 минут каждый день. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. Зимние лесные прогулки – это уже прекрасно, ведь можно любоваться величественной природой и одновременно улучшать здоровье. Особенно полезны прогулки при температуре ниже десяти градусов. Такой воздух особенно чист и вероятность заболеть гораздо ниже. Кислорода в зимнем воздухе значительно больше, дышится легче, и обычный бег приносит немалую пользу здоровью: особенно укрепляются лёгкие и дыхательная система. Кислородное насыщение в зимний период как никогда положительно воздействует на работу человеческого мозга. А насыщенная кислородом кожа лица имеет здоровый, природный вид. Движение – это жизнь!



В Центре детского и юношеского туризма и экскурсий города Брянска твердо знают, что красота зимнего леса доступна любому желающему от мала до велика. Секрет прост – лыжи. Этот издревле известный способ

передвижения по снегу не перестает радовать своих приверженцев и в XXI веке. Ведь лыжи не тонут в снегу, как обычный ботинок, не требуют специальной физической подготовки, катание на лыжах приносит удовольствие с любой, комфортной для владельца, скоростью. И ничто не может помешать лыжнику наслаждаться окружающей его красотой.



Чтобы лыжная прогулка принесла Вам только удовольствие, следует воспользоваться несколькими нехитрыми советами для новичков:

1. Одевайтесь чуть холоднее, чем одеаетесь по сезону. Во время катания важно, чтобы вашему телу было комфортно и потоотделение было сведено к минимуму. Ведь мокрые от пота тело и одежда способствуют скорейшему остыванию в случае остановки.
2. Возьмите с собой легкий рюкзак. В него рекомендуем положить небольшой перекус, термос с горячим чаем и теплую куртку или свитер, который стоит надеть, если Вы решили сделать привал. Также, в случае намокания ног, могут пригодиться теплые сменные носки.
3. Не пренебрегайте головными уборами и шарфами. Через шею и голову происходят самые большие теплопотери организма, а это чревато переохлаждением и перспективой заболеть.

4. Вдыхайте воздух через нос. Проходя через нос, воздух лучше согревается, сохраняя от переохлаждения верхние дыхательные пути.

Теперь можно с уверенностью сказать, что лыжная прогулка доставит Вам несказанное удовольствие. Мечтаете покататься на лыжах с друзьями? Оздоровиться, улучшить свое здоровье или просто отдохнуть в гостях у природы? Всё это возможно в оздоровительном лагере «Искорка»! В вашем распоряжении прокат коньков, лыж, санок и ледянок! По всем интересующим вопросам обращайтесь на сайт www.turizm-32.ru .

Педагог Центра детского и юношеского
туризма и экскурсий г.Брянска
Л.В.Михнович.