

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) - наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20°C скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы). Пребывание на воздухе для школьника желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа.

Свежий воздух – это источник кислорода, без которого не может обойтись наш организм.

Более того, он также положительно воздействует на состояние нашего организма.

Прогулки на свежем воздухе повышают частоту дыхательных движений, учащают частоту сердечных сокращений и соответственно способствуют активизации обмена веществ в сердце и тренировке сердечной мышцы. Это значительно уменьшает риск возникновения сердечных болезней.

Прогулки на свежем воздухе улучшают не только состояние сердечнососудистой системы, но и опорно-двигательного аппарата. Вдыхание свежего чистого воздуха также способствует сжиганию лишних калорий.

Поэтому такие прогулки будут особо полезными после обеда.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе должно быть обязательным для всех людей, особенно простывших и болеющих. Особая польза прогулок отмечается при лечении беспокойств и нервных срывов. Свежий воздух устраняет нервную возбудимость, улучшает сон, избавляет от ночных кошмаров, придает бодрость. Стоит также отметить положительное влияние занятий на свежем воздухе на здоровье человека.