

Самое главное правило пеших прогулок – это регулярность, вне зависимости от времени года и погоды.

Пешие прогулки и ходьба – самый простой и доступный способ укрепить здоровье!

Оздоровительные прогулки – формы разнообразной двигательной активности, ускоряющие восстановительные процессы в организме. Они могут быть пешими, лыжными, водными. Исключительно полезен этот вид физической активности в профилактических целях: укрепляется иммунитет; снижается риск простудных заболеваний; мышцы укрепляются.

Традиция детского сада реализация проекта "Моря здоровья", через пешие оздоровительные прогулки по морскому побережью нашего курортного города.





