

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАНИКОВ

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует **150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.**

Активный образ жизни – это образ жизни, который интегрирует физическую активность. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Начните с нескольких простых правил:

- **Делайте зарядку.** Зарядка займёт у вас не больше 10 минут, но при этом поможет взбодриться и настроит на активный день.
- **Ходите пешком при любом удобном случае.** Не обязательно отправляться в парк и проводить там несколько часов. Вы можете походить по кабинету или прогуляться в коридоре во время телефонного разговора, по дороге на работу не доехать одну остановку и пройти пешком.
- **Поднимайтесь по лестнице.** Такой подъём тренирует ваше сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.
- **Используйте в магазине корзинку вместо тележки.** Если вы не собираетесь закупаться на неделю, возьмите корзинку. Так вы сожжёте больше калорий и устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса. Если отправляетесь в магазин пешком, берите два пакета и распределяйте по ним продукты — так вы равномерно нагрузите обе руки.
- **Паркуйте машину подальше.** Люди постоянно пытаются припарковать свой автомобиль как можно ближе к подъезду, входу в торговый или офисный центр. Перестаньте так делать: ходьба — ваш лучший друг, помните?

Играйте в подвижные игры. Если у вас есть дети, значит, с вами рядом просто неисчерпаемый источник физической активности. Забудьте о том, что вы взрослый и серьёзный человек. Бегайте в догонялки и наперегонки, играйте в классики и снежки, лепите снеговиков, перепрыгивайте через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре. Этот совет подходит и для людей, у которых есть собака. Ваш пёс в повседневную рутину.

- наверняка будет в восторге от того, что хозяин активно играет с ним.
-