



Всем известно о лечебном воздействии верховой езды на психику людей. Сидя на лошади, человек получает большое количество позитивных эмоций и ощущений. Верховая езда позволяет отвлечься от переживаний, плохих и тяжелых мыслей.

- благодаря верховой езде улучшается обмен веществ в организме;
- прогулки верхом на свежем воздухе способствуют оздоровлению дыхательных путей, улучшают работу легких;
- подобные [занятия фитнесом](#) отлично тренируют вестибулярный аппарат.



*Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Тулюшкинский психоневрологический интернат»*

## ***Занятия верховой ездой***



Адрес учреждения: 665321 Иркутская область, Куйтунский район, п/ ст. Тулюшка, ул. Детдомовская, 1

Здоровый образ жизни — залог крепкого организма и долголетия. Существует масса разнообразных направлений фитнеса, помогающих поддерживать здоровье и фигуру в тонусе. Езда верхом способна заменить полноценные занятия в тренажерном зале — это отличная кардионагрузка и силовая тренировка в комплексе. Результатами продолжительных конных прогулок станут правильная осанка и сильная мускулатура тела.



Адаптивная верховая езда очень сильно влияет и на психоэмоциональное состояние человека. Здесь можно выделить несколько ключевых особенностей:

- Процесс общения с большим, сильным и добрым животным приносит массу положительных эмоций.
- Езда на лошади придает уверенности в себе. Человек во всех смыслах чувствует себя «на высоте».
- Всадник учится доверять животному, а через это и окружающему миру, становится более открытым и общительным.
- Всадник ощущает спокойствие. Он чувствует опору и защиту сильной лошади.



*Занятия верховой ездой с инструктором кардинально меняют настроение и поведение воспитанников интерната: восторг и непередаваемые чувства радости и счастья, ощущение того, что лошадь дарит тебе крылья.*

*После общения с лошадью получатели услуг становятся спокойными и внимательными к окружающим. И подтверждение тому - слова благодарности после занятия*

