

## «Здоровый образ жизни – мой выбор»

Фунтикова Оксана Евгеньевна, воспитатель  
МДОУ «Детский сад «Теремок» с. Питерка  
Питерского района Саратовской области

Очень важно вести здоровый образ жизни. Каждый человек хочет прожить, как можно дольше, не болеть и всегда хорошо выглядеть. Для этого необходимо есть полезные продукты, заниматься спортом, соблюдать режим дня и вести активную жизнь.

Когда я училась в школе, мне очень нравились спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Я ходила на секции, ездила на соревнования. Сейчас, в настоящее время, стараюсь соблюдать режим дня и правильно питаться. Утро у меня начинается с езды на велотренажере.



На велотренажере я занимаюсь 3 года, но уже есть результат, у меня повысилась общая физическая выносливость, вес снизился, но есть к чему ещё стремиться. После тренажера приём душа, завтрак, который состоит из овсяной каши, бутерброда с сыром и чашечки кофе. Затем я иду на свою любимую работу, где мне не приходится сидеть и скучать, я радуюсь жизни вместе со своими воспитанниками.

Работа  
воспитателя

- это бесконечная работа в движении. Начиная с утренней зарядки, физкультуры, подвижных игр на улице и заканчивая походами в интересные места.

Веду активный образ жизни: участвую в общественной жизни нашего села: мероприятия, ярмарки, праздники.





Проработав медсестрой в нашем садике 10 лет, и составляя ежедневно меню, я знаю, как рассчитать себе суточную калорийность, и какие полезные продукты мне нужны. В течение дня употребляю в пищу больше фруктов и овощей, а также продукты, которые содержат много белка. Продукты, которые я употребляю, они качественные, а рацион - сбалансированный по белкам, жирам и углеводам. Люблю готовить. Кулинария для меня – увлекательное хобби! Обожаю придумывать новые блюда! Ведь кулинария позволяет воплотить самые заветные и необычные фантазии, а также можно поэкспериментировать с новыми блюдами и порадовать своих близких. Готовлю всегда с душой, поэтому получается все вкусно.



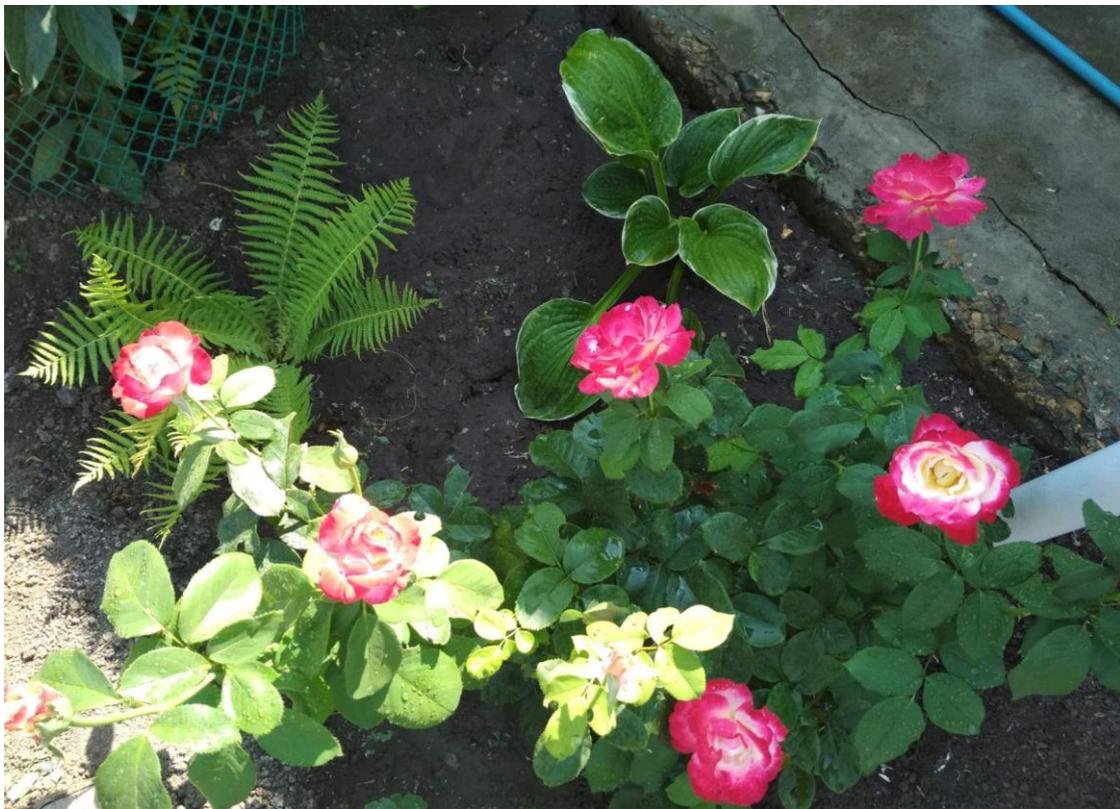


Здоровый образ жизни невозможен без движения, без физической активности, поэтому стараюсь как можно дольше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде и много ходить быстрым шагом, так как я знаю, что быстрая ходьба очень хорошо влияет на работу сердца.

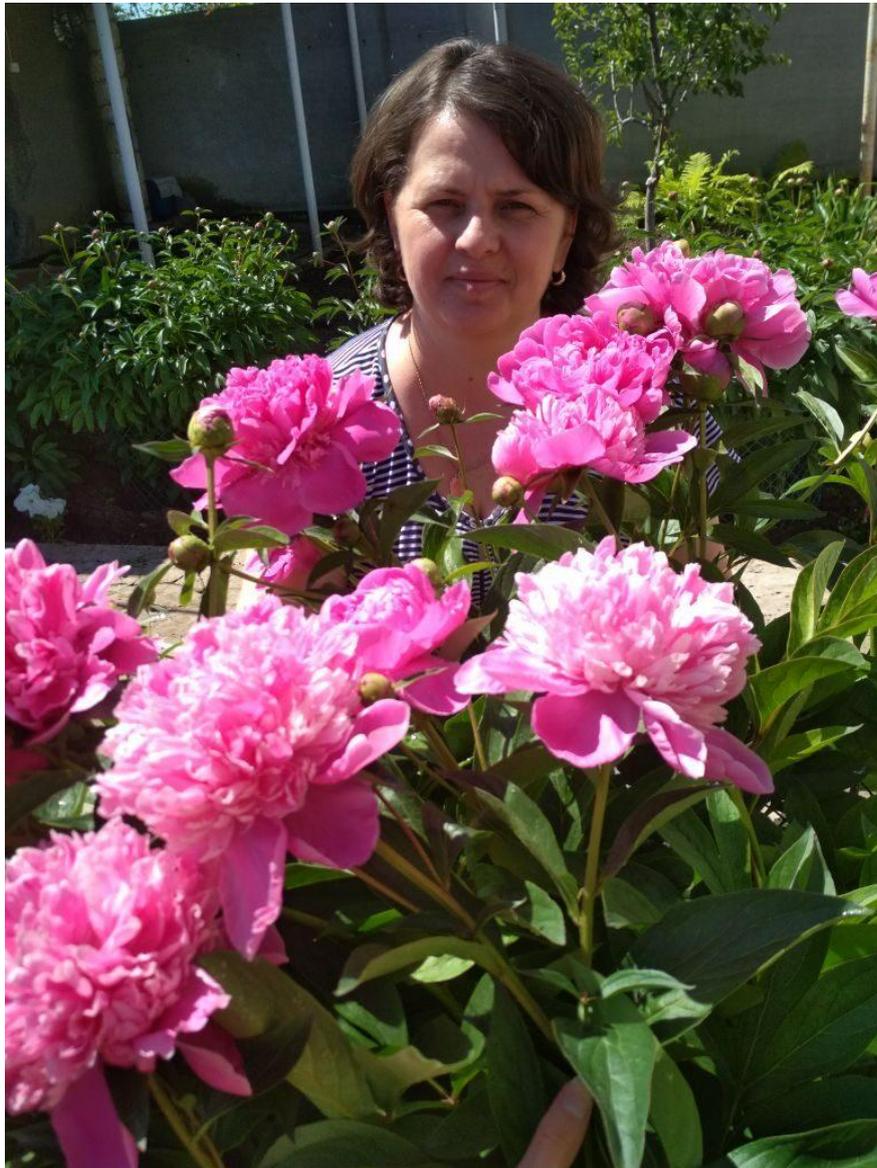
Как только наступает весна, большую часть времени провожу во дворе. Цветоводство - моё любимое занятие. У каждой женщины есть огромное желание украсить свой дом, двор зелеными питомцами. Ни для кого не секрет, что цветы оказывают благоприятное

воздействие на окружающих. К каждому растению отношусь как к живому существу с вниманием, заботой и любовью.

Как здорово, когда сажаешь маленькое семечко, а потом видишь, как вырастает



прекрасное растение, и радует тебя своей красотой! Цветы мне дарят хорошее настроение и заряд бодрости на целый день.



Чередую работу и отдых, так как это благоприятно влияет на здоровье. Сон является важной частью отдыха. Спать стараюсь ложиться, в одно время, продолжительность сна не менее 8 часов. Так как недосып очень пагубно влияет на нервную систему. С вредными привычками мне не приходится бороться, так как их у меня нет.

Здоровый образ жизни поддерживаю вместе с дочерью. Участвуем в школьных соревнованиях с детьми и родителями. Большое внимание уделяю закаливанию: выполнение упражнений на свежем воздухе, обливание холодной водой.





Лично я считаю, что вести активный и здоровый образ жизни – это чудесно! Все же не просто так гласит народная мудрость о том, что не обязательно быть красивым, ведь главное в жизни быть здоровым.

Только здоровый человек может работать и достичь профессиональных высот, создать семью и быть счастливым в личной жизни, полноценно вести



социальную жизнь, общаться с друзьями, отдыхать. Здоровый образ жизни является противоядием для преждевременного старения организма и самой лучшей профилактикой заболеваний.

Моё здоровье зависит именно от способа моей жизни. И за свой

способ жизни отвечаю я сама. Мой выбор - здоровый образ жизни!