

## «Здоровый образ жизни – мой выбор!»

### *Творческая работа: «Мои радости или где прячется моё здоровье»*

Автор: Косицына Ирина Николаевна – воспитатель МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с. Моршанка 2019 год.

Будьте добрыми, если захотите,  
Будьте мудрыми, если сможете,  
Но здоровыми вы должны быть всегда!  
Конфуций

Вот и наступила осень. По утрам замерзшие лужи, с деревьев облетают последние листья, природа готовится к зиме. Засыпает и мой сад, и невольно хочется вспомнить совсем недавно радующие глаза картины разноцветного лета. Цветущий сад способен подарить минуты радости, вдохновить своей красотой, изяществом, вскружить голову волшебными ароматами. Превратить сад в дивный уголок – это довольно сложный, трудоемкий, но вместе с тем, доставляющий удовольствие, процесс. Цветоводство, наверное, самое удивительное хобби, которое дает возможность украшать мир своими руками. Хочу пригласить вас совершить небольшое виртуальное путешествие, зарядиться солнечным настроением, посетив мой сад.



Розы. Они открыли мне путь к яркой жизни. Они способны на всё: украсить сад, легко укрыть самую унылую лужайку. Страсть к этим цветам делает мою жизнь ярче, приятнее, стрессы и депрессия уже никогда не найдут меня...



Увлечение это, хобби или любовь – называйте как хотите. Но знаю, кто почувствовал тягу к этому цветку однажды, будет с ним вечно! Сейчас у меня 25 кустов, каждую весну коллекция пополняется. В уходе нравится удовольствие от ожидания чуда: расцвет – не расцветет новая роза? какой она будет? Это увлечение подходит тем, кто не любит сидеть дома, а ищет активные, результативные занятия. Труд на свежем воздухе очень полезен для здоровья, помогает поднимать настроение, а ещё есть всегда готовый букет для подарка друзьям.



Как я люблю лето и осень, ведь эти сезоны одаривают нашу семью фруктово-ягодным букетом и овощным многообразием.



Трудно устоять перед сочной зеленью и спелыми дынями, поэтому стараемся насладиться витаминными салатами и фруктовыми десертами. А если при этом я счастливый обладатель большого сада с плодовыми деревьями и грядками огурчиков и помидорчиков, то напрашивается желание как-то это сохранить и приготовить к зимнему застолью. Свое всегда полезнее да и, безусловно, вкуснее. А кроме того, нет границ фантазии и экспериментов. Конечно, желанного адреналина в крови приготовление изысканных заготовок и закруток не прибавит, зато может подарить множество других, не менее приятных эмоций. Особенно если заниматься кулинарным делом грамотно и предаваться ему со всем пылом страсти.



Вы думаете это так просто? Может кто-то скажет, что ничего сложного. Но я лёгких путей не ищу. Мне нужно самой вырастить рассаду (томатов, перца, баклажан); засадить огород; собрать урожай, ну, а в завершении, это всё переработать. Бытует мнение, что во время консервации овощи и фрукты теряют полезные свойства - это безусловно так, витаминов становится меньше. Однако пользу организм все равно получает. Ликопин и бета-каротин в подогретом виде гораздо проще усваиваются организмом, он содержится в большом количестве в помидорах, а также овощах и фруктах с красным оттенком и известен тем, что расщепляет жиры и обладает антиоксидантными свойствами. А ещё бета-каротин помогает организму сохранить целостность клеток, в целом борется со старением, укрепляет иммунитет. А кальций и магний, например, попросту не разрушаются даже при термической обработке.

Неизвестно, почему за рыбалкой закрепилась репутация чисто мужского занятия. Возможно, так повелось с доисторических времен, когда мужчина играл роль кормильца-добытчика, а женщина сидела дома, охраняя домашний очаг. Много лет мой муж ходит на речку. Его хобби я не особо разделяла до того момента, пока этим летом он не уговорил меня с ним сходить. Первые несколько забросов удочки не принесли никакого результата, но я привыкла добиваться результата, да и упасть в глазах мужа не хотелось! И, вот, первый карась в моих руках! Восторг и адреналин зашкаливают! Радости было целое море! С тех пор рыбалка стала моим занятием по выходным. Она позволяет держать себя в форме, а пешие прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению организма в целом. Здесь можно позволить себе расслабиться и отдохнуть, наблюдая за поплавком. Это занятие сродни медитации, а уж когда вокруг свежий воздух и замечательная природа, эффект от такой релаксации будет самым положительным. Рыбалка для меня как вид спорта. Работа «на результат» служит средством самовыражения и повышения самооценки, а общность наших интересов помогает поддерживать узы брака, делает их более крепкими. Моя мечта попробовать половить хищную рыбу на спиннинг. Зимняя рыбалка – это тоже интересно... И если кто-то говорит, что это не женское дело, скажу вам откровенно - только попробуйте, и вы уже не сможете оторваться.



Еще одно увлечение открывает для меня новое, неизведанное. Это – путешествия, правда, пока они только по России. Но в России традиции и культуры настолько разнообразны, что порой складывается ощущение, что попадаете в другую страну. Путешествия утоляют жажду приключений. Кроме того свежий воздух способствует улучшению здоровья, новые просторы радует глаз. Любая поездка приносит незабываемые впечатления и много новых эмоций, которыми потом делюсь с друзьями. Не зря кто-то из великих сказал, что один день путешествий дарит столько, сколько 10 лет жизни.



Нижний Новгород



Дивеево



Слияние Волги и Оки

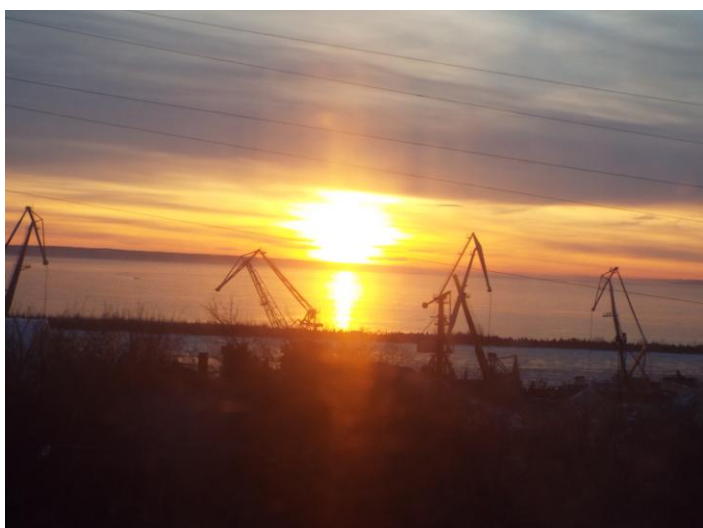
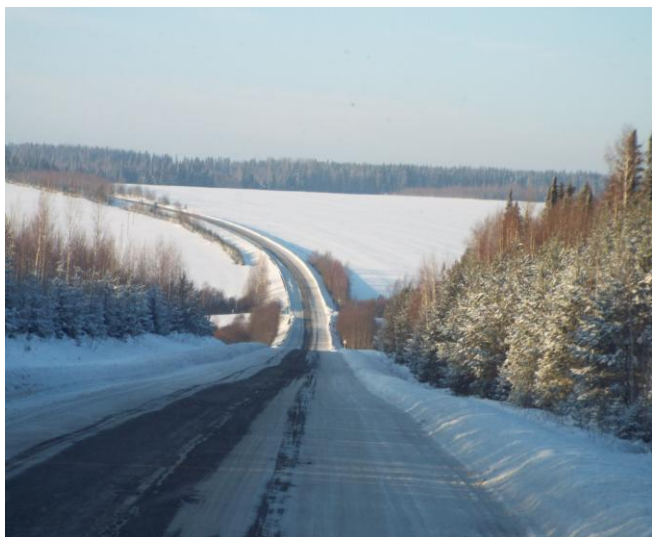


Урал. Кунгурская ледяная пещера



Прогулки по Пензе

В путешествиях мгновения жизни останавливаются и остаются на память в виде фото. В каждом отпечатке есть кусочек времени, который навсегда останется в том виде, в котором я его увидела, и это просто удивительно! Я считаю, что у каждой фотографии есть своя душа. Фото живой природы необыкновенны в своей красе, они приносят покой, расслабляют и дарят впоследствии хорошие воспоминания.



Вязание – это настоящий кладезь здоровья! Вязальщицы знают, какое это наслаждение расслабиться в конце долгого дня с мотком пряжи и посидеть в тишине. Сейчас расскажу о пользе (где –то вычитала, очень понравилось)

\*снижает частоту сердцебиения и кровяное давление;

\*способствует гибкости пальцев, повышению мышечного тонуса кистей;

- \*развивает математические способности;
- \*успокаивает нервы, играет роль медитации, позволяет разгрузить голову;
- \*укрепляет память, как и в математике, тут главное – не запутаться ;
- \*препятствует обжорству! Когда заняты руки, нельзя дотянуться до печеньки;
- \*даёт цель в жизни; особенно здорово вязать подарки для друзей и близких;
- \*повышает уверенность и самооценку;
- \*вы получаете уникальную вещь.



Мой рецепт на каждый день.

Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.

Добавляем 3 ложки полные оптимизма.



Большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаём ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.



Я много раз спрашивала себя: «Счастлива ли я?» Да! Конечно, да! Ведь помимо любимой работы, семьи, друзей у меня есть множество увлечений, которые наполняют мою жизнь эмоциями, яркими впечатлениями и дарят мне здоровье!



