

Консультация для родителей

Подготовила воспитатель
Титаренко Т.И.

«9 шагов к здоровой жизни»

1. **Научиться отдыхать** - все болезни от нервов, и кто не умеет отдыхать, как известно, не умеет полноценно работать. Неумение справиться с переутомлением лишает человека возможности радоваться жизни, замечать прекрасное и находить смысл и очарование в самых простых вещах.



2. **Забыть о диетах** - пересмотреть своё отношение к питанию, однажды и навсегда. Не существует чудо - диет, способных за один раз привести к снижению и стабилизации веса. Только постоянное 5-6 разовое питание небольшими порциями, ни крошки после 19.00 и физическая нагрузка могут дать положительный эффект и стабильный результат. Так худеют долго, но и очень надолго.

3. **Есть овощи и фрукты.** Они - полноценная еда (а не дополнение к ней, как считают многие), регулярное употребление которой снижает риск развития диабета и сердечно - сосудистых заболеваний.



4. **Высыпаться** - очень актуальное предложение, дефицит сна - главный фактор снижения иммунитета, провоцирует депрессивные состояния и хроническую переутомляемость.



5. **Петь** в своё удовольствие, не обращая внимание на наличие способностей. Процесс пения расслабляет, укрепляет дыхание, повышает мышечный тонус, помогает увереннее ориентироваться в окружающем мире.



6. **Научиться любить** - себя, родных, друзей, коллег. Любовь - настоящий эликсир молодости. Доказано, что те, кто любит и любим, выглядят на 10 лет моложе, чем их одинокие ровесники.



7. **Оставить вредные привычки** в прошлой жизни. Это тяжело и практически невозможно, но только для тех, кто не умеет анализировать и сопоставлять количество

удовольствия, полученного от алкоголя, никотина, чрезмерной еды, и последствий этого для организма.



8. **Дышать правильно** - учащённое дыхание не только привлекает представителей сильного пола, но и снижает риск сердечно - сосудистых заболеваний, укрепляет костную систему. Правило проходить один километр в день быстрым шагом прибавит здоровья и сил.



9. **Найти любимое занятие** - оно даёт мощный позитивный настрой, уверенность в себе и радость познания, новизны, улучшает работоспособность и помогает открывать в себе новые грани таланта.

