

Костенко Оксана Викторовна

воспитатель

Крюкова Наталья Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №53»

г. Белгород, Белгородская область

ПУТЬ К ЗОЖ: СКАЗКА «АМУЛЕТУ ЗДОРОВЬЯ»

Аннотация: в статье рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни, влияющие на развитие детей дошкольного возраста. Особое внимание уделяется ключевым аспектам здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физические упражнения, режим, правильное питание, гигиена, игры на свежем воздухе.

В современном мире все больше внимания уделяется вопросам здоровья и благополучия детей. Образование и воспитание играют ключевую роль в формировании привычек, которые остаются с человеком на всю жизнь. Именно поэтому важно начинать прививать основы здорового образа жизни уже в дошкольном возрасте.

Раннее знакомство с принципами правильного питания, физической активности и заботы о своем здоровье закладывает фундамент для долгой и счастливой жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько ключевых аспектов.

– во-первых питание – основа здоровья. С раннего детства необходимо приучать ребенка к сбалансированному рациону, включающему фрукты, овощи, белки, углеводы и полезные жиры. Важно избегать переедания и употребления большого количества сладостей и фаст-фуда. Родителям следует подавать пример, показывая, что здоровое питание – это вкусно и полезно;

– во-вторых – физические упражнения, которые помогают поддерживать тело в тонусе, укрепляют иммунитет и улучшают настроение. Детям нужно

предоставлять возможность активно двигаться каждый день. Это может быть игра на свежем воздухе, занятия спортом или просто прогулки. Важно также ограничить время, проводимое перед экраном телевизора или компьютера;

– в-третьих – соблюдение режима дня помогает организму работать эффективно. Регулярный сон, прием пищи в одно и то же время, а также наличие времени для отдыха способствуют поддержанию здоровья и предотвращают стрессовые ситуации;

– в-четвертых – гигиенические привычки. Они должны формироваться у ребенка с самого раннего возраста. Мытье рук, чистка зубов, уход за телом – все это должно стать неотъемлемой частью повседневной жизни. Родители могут превратить эти процедуры в игру, чтобы ребенок воспринимал их как нечто приятное и важное.

Родители и воспитатели играют ключевую роль в привитии основ здорового образа жизни. Они являются примером для подражания и могут влиять на формирование привычек ребенка.

Вот несколько советов для взрослых.

– будьте примером. Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Если родители ведут здоровый образ жизни, ребенок будет следовать их примеру;

– создавайте условия. Обеспечьте ребенку доступ к здоровым продуктам, спортивным площадкам и другим возможностям для активного отдыха;

– объясняйте важность. Рассказывайте детям о том, почему важно правильно питаться, заниматься спортом и соблюдать режим дня. Используйте простые и понятные примеры;

– играйте вместе. Совместные игры на свежем воздухе помогут укрепить связь между родителями и детьми, а также будут способствовать развитию физической активности.

Прививание основ здорового образа жизни с дошкольного возраста – это инвестиция в будущее наших ребят. Здоровье – это самое ценное, что мы можем дать своим детям. Начав заботиться о нем с ранних лет, мы обеспечиваем им счастливую и полноценную жизнь. Именно с этой целью, мы и при-

думали сказку «Амулеты здоровья», чтобы в простой форме рассказать о здоровом образе жизни.

В сказочной стране Здоровье – Граде жили-были маленькие человечки-здоровяшки. У них были яркие разноцветные штанишки, платья и весёлые улыбки.

Каждый здоровяшка был уникален: у Витаминчика были рыжие кудряшки и веснушки, которые сияли, как маленькие солнышки. У Веселинки были голубые глаза, как летнее небо, и озорной смех, который разносился по всей стране. А у Силача были крепкие мышцы и бодрое сердце, которое билось в такт веселому ритму.

Здоровяшки любили бегать босиком по мягкой траве, играть в прятки среди высоких деревьев с сочными фруктами, купаться в прозрачных ручейках с хрустальной водой и танцевать под музыку солнечных лучей. Их жизнь была наполнена радостью, смехом и здоровьем.

Но однажды, в один из солнечных дней, когда Здоровяшки собирали спелые яблоки в саду, в Здравье-Град забрел странный гость – Хворобля.

Он был весь серого цвета, с длинным носом, напоминающим крючок, и хриплым голосом, который звучал, как скрип старой двери. На его одежде виднелись грязные пятна, а глаза блестели зловещим блеском. «Вот, вы какие красивые и здоровые!» – прошипел Хворобля, завистливо глядя на здоровяшек. «А я – Хворобля, и я люблю всех заражать! Вы будете кашлять, чихать, болеть, и ваша жизнь станет не такой весёлой!» Здоровяшки испугались. Они никогда раньше не слышали о таком страшном человеке.

«Не бойтесь!» – закричал самый смелый здоровяшка, по имени Витаминчик. «Мы знаем, как защититься от Хворобли! У нас есть волшебные амулеты здоровья, которые помогут нам оставаться сильными и бодрыми! Эти амулеты, созданы из света луны и росы рассвета, даруют своим обладателям силу, здоровье и долголетие. Каждый амулет имеет свою историю, прошептанную ветрами времени».

И в его руках вдруг появился маленький амулет, сверкающий, как солнце и с изображением солнышка.

«Этот амулет – Солнечный свет! Он делает нас весёлыми и энергичными!»
Потом он показал амулет с изображением яблока. «Этот амулет – Витамины!
Они помогают нашему телу быть сильным и здоровым!»

И, наконец, он достал амулет с изображением бегущего человечка. «Этот амулет – Движение! Он делает наш организм гибким и сильным!»

Хворобля зашипел от злости, но здоровяшки ничего больше не сказали и смеясь, хохоча отправились гулять в лес, чтобы показать Хворобле свою силу. Хворобля пытался их заразить, но здоровяшки не боялись. Они держали свои волшебные амулеты здоровья крепко, и Хворобля никак не смог их заразить.

Они купались в прозрачных ручейках, воду которых согревали теплые солнечные лучи, играли в прятки среди деревьев, отдыхали под кронами высоких дубов, ели сочные фрукты и танцевали под песни солнечных лучей.

Хворобля пытался их заразить: он кашлял, чихал, пытался захватить их своим хриплым голосом, но здоровяшки не боялись. Они держали свои волшебные амулеты крепко в руках, и Хворобля не мог их заразить.

Хворобля ушел в печали, потому что здоровяшки были счастливы и здоровы, продолжая жить в своей сказочной стране Здоровье-Град, играя и веселясь, и никогда не забывая о своих волшебных секретах от здоровья.

Список литературы

1. Копосова Е.А. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников / Е.А. Копосова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2015. – №1. EDN UJENVN

2. Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. – М.: Сфера, 2012. – С. 16–18 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/th/1/archive/1/59/> (дата обращения: 27.11.2024).

3. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3–7 лет: планирование, занятия, игры / М.Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2015.