

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №527

Консультация
«Создание
развивающей предметно-
пространственной среды для
формирования основ
ЗОЖ у детей»

Составила: воспитатель Беляева А.В.

г. Екатеринбург, 2025 г.

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым. ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма. Здоровый образ жизни включает в себя: настрой на здоровый образ жизни; двигательную активность; личную гигиену; умеренное и сбалансированное питание; ритмичность жизни; безопасность жизни.

Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная развивающая предметно – пространственная среда, которая должна быть: разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной (требования ФГОС ДО).

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни воспитанников, учитываются следующие факторы:

- индивидуальные социально-психологические особенности детей;
- особенности эмоционально-личностного развития ребенка;
- индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- особенности физического развития и здоровья детей.

Поэтому уголок здоровья необходим в каждой возрастной группе детского сада и

Основными компонентами уголка здоровья являются:

- Полезная информация для родителей
 - Интересная информация для дошкольников
 - Рисунки и поделки детей по теме здоровья
- Полезная информация для родителей состоит из разнообразных памяток, консультаций по медицине, здоровью детей, питанию
- для детей – это (алгоритмы мытья рук, одевания, полоскания рта и т.д.),
- немаловажным является организация и устройство тематических выставок рисунков детей, разнообразные конкурсы детских работ, посвященные здоровому образу жизни, размещение детской художественной литературы, раскрасок по данной теме.

Поэтому материалы уголка здоровья могут располагаться в раздевалке, в группе, в разных других уголках группы (книжном, изо, ОБЖ, психологической разгрузки, физкультурном и т.д.)

Рассмотрим содержание данных уголков по возрастам

Ранний возраст

-кукла для определения частей тела (голова, ноги, руки, спина, лицо)

-картинки с изображением органов чувств (нос-нюхать, глаза –смотреть, рука – хватать, язык –пробовать, ноги –ходить, голова -думать)

-спортивное оборудование

Младшая группа

— Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);

— набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);

— сюжетные картинки с изображением действий ребенка;

— блокнот с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;

— шаблоны фигурок детей, взрослого человека;

— наборы иллюстраций: о девочке — девушке — женщине — бабушке; о мальчике — юноше — мужчине — дедушке;

— пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;

— альбом фотографий каждого ребенка от новорожденного до 3-4-летнего возраста;

— дидактические игры: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю);

— ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);

-спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи,

— самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)

— пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

Средняя группа

— книги: «Мойдодыр», К. Чуковский; «Уроки Мойдодыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам», К.А. Пармз; «Все обо всем» (Детская энциклопедия);

— дидактические игры: «Составь портрет» (подобрать черты лица и описать их); «Узнай на ощупь» (развивать тактильную чувствительность); «Какую пользу приносят?» (о значении частей тела для человека); «Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);

— ширма «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливание для здоровья);

— схемы, иллюстрации: «Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему»;

— альбом «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.);

- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи, кольцобросы;
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

Старшая группа

- дидактические игры: «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь», «Найди правильную осанку и опиши её», «Удивительное лицо» (мимика);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- книги: «От А до Я», Н.Б. Коростелев, «Тайна Анатомии» (пер.с англ. ИГ. Гуровой); «С добрым утром», Г.Андросов и др;
- индивидуальные мини-тетради: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж»;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах»;
- ширмы по темам: «Можно — нельзя»; «Полезно — вредное»;
- пособие — советы: «Береги зрение»; «Учись различать запахи»;
- папка с материалами для определения состояния своего здоровья: «Определи остроту своего зрения», «Различи цвета», «Острота твоего слуха», «Правильна ли моя осанка», «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости»;
- предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи;
- микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования;
- дневник настроений;
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);

- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцобросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и,др.);
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни «Дорожки здоровья».

Подготовительная к школе группа

- папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры: «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Чем можно делиться с другом» (о личных вещах), «Найди правильную осанку и опиши её», «Фоторобот» (составление из частей тела, лица, движений человека);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- лото «Робота сердца»; - книги: «Тело человека: загляни внутрь себя», П.Абрахаме; «Главное чудо света», Г.Юдин; «Расти здоровым», Р.Ротенберг; «Скелет», С.Паркер; «Анатомический атлас», Т.Уэстон;
- плакат — сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»;
- схема, иллюстрации по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи — для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- анатомическая кукла;
- советы родителям: «Дыхательная гимнастика», «Витамины — это всегда полезно», «Правила ухода за больным человеком», «Тренируем память», «Как ты можешь закаляться», «Правильно оказывай первую помощь»;
- папка «Скоро в школу»: «Мой режим дня в школе», «Упражнения для снятия утомления», «Безопасная дорога в школу», «Какие блюда я умею готовить», «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.»;

— дневник настроений.

— ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см;

— спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцобросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетят до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и,др.);

— плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни

— «Дорожки здоровья»

Наличие в уголках разнообразных дидактических игр и дидактических пособий, лэпбуков, пособий на развитие правильного дыхания:

- «Стаканчик с сюрпризом»,
- «Воздушный футбол»,

Пособий на развитие двигательных навыков:

- «Балансир»,
- «Змейка – шагайка»,
- «Веселый осьминог»,

Можно использовать разные виды терапий:

- ✓ **Песочная терапия**(это инновационный метод, которыйобъединяет множество упражнений и игр, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений, на повышение концентрации внимания и усидчивости)
- ✓ **Сказкатерапия** (это именно то общение с ребенком, которое ему больше всего понятно, тот способ, в результате которого без всяких истерик, порой ругани и каждодневных нотаций сможете помочь ребенку избавиться от вредных привычек или наоборот привить хорошие качества, сформировать умение и желание быть добрым, отзывчивым, вежливым, порядочным, сформируется желание прийти на помощь в трудную минуту.)
- ✓ **Цветотерапия** (это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.Каждый цвет оказывает свое специфическое воздействие на организм человека, в том числе на его психоэмоциональное и физиологическое состояние.)
- ✓ **Музыкотерапия** (Экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.)поэтому необходимо иметь фонотеку с записями:
 - весёлых, задорных, детских песен, такая музыка помогает при сердечных недугах, способствует долголетию
 - звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано обладают расслабляющим действием;

- звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти) носят успокаивающий эффект;
- народная музыка помогает обрести временную безопасность
- классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор» уменьшает раздражительность, нервное возбуждение, снимает депрессивные настроения. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и называли – “эффект Моцарта”. Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца;
- различные марши повышают нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие;
- духовная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя.

Сеансы цветотерапии хорошо сочетаются с музыкотерапией

- ✓ Фитотерапия (*это метод лечения с использованием частей растений, обладающих целебными свойствами, — лекарственных трав, листьев кустарников, коры деревьев и т. п.)*

Комнатные растения улучшают воздушную среду, выделяя фитонциды. Фитонциды – это летучие вещества, которые способны подавлять жизнедеятельность вредных организмов. Все эти растения можно объединить в 3 группы:

1 группа – фитонцидные растения, которые обладают антибактериальной, антивирусной активностью. Они подавляют жизнедеятельность стрептококков, стафилококков, сарцинов, плесневых грибов. Это герань, алоэ, толстянка, гибискус.

2 группа – растения, которые обладают лечебными действиями: повышают иммунитет, улучшают сердечную деятельность, успокаивают, обладают противовоспалительными действиями. Это монстера, лимон, герань, мирт.

3 группа – растения, фильтры которых поглощают из воздуха вредные газы: формальдегид, фенол, бензол, гексан. Это фикус, циссус, хлорофитум. Так, хлорофитум очищает воздух гораздо лучше, чем специальные технические устройства. Для очистки квартиры средней величины от вредных газов потребуется примерно 10 хлорофитумов.

В настоящее время набирает обороты такая педагогическая технология как музейная педагогика. Поэтому в уголках ЗОЖ могут быть представлены разные мини-музеи.

А также инновационная технология макетирования должна широко применяется педагогами в организации РППС.