Филиал № 2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №105 города Пензы «Детство»

**Консультация**

«Создание развивающей предметно-пространственной среды

 для формирования основ ЗОЖ у детей»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Подготовила:**Шмелева Л.В., воспитатель |

г. Пенза, 2021

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 состоитиз 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, кольцебросы;
* 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, кольцебросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетят 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 снята 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, кольцебросы, 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:**

**1.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*).

**2. Сказкатерапия** (э***то 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.)*

**3.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.*)

**4.Музыкотерапия** (*Экспериментально доказано, что музыкальнее 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 назвали – “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.

5.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.