



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 11 «РАДУГА»

## Консультация для педагогов

### «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды».

Подготовила воспитатель

Шаламова Т.Л.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. В настоящее время отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки. Поэтому формирование у ребёнка умений заботиться о своём здоровье – одна из важнейших задач воспитательной работы. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Здоровье детей – это особая и самая главная проблема. В связи с этим наше учреждение организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение и формирование здоровья детей, реализует комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения отрицательно сказываются на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач. Учитывая все выше изложенное, я пришла к выводу о необходимости формировать у детей основы здорового образа жизни через синтез различных видов деятельности. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Первое, с чем встречается ребёнок при попадании в группу, - это предметно-развивающая среда. На мой взгляд, невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно – развивающей среды в группе.

В первую очередь детям нужна наглядность, которую я предлагаю им через организацию валеологического уголка, где в различной форме представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через плакаты и рисунки дети имеют возможность знакомиться с телом человека. В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, альбомы иллюстраций, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Наш валеологический уголок пополняется и развлекательной, познавательной коллекцией «Человеческое тело». Наряду с традиционными рисунками и плакатами, в ходе занятий применяются информационно-коммуникационные технологии. Осуществляю с помощью интерактивной доски показ презентаций на такие темы как: «Тело человека», «Что такое воздух», «Вода-волшебница», «Чем мы дышим», «Чем мы слышим» и др.

Свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому в группе много комнатных растений, которые служат не только украшением интерьера, но и помогают в оздоровлении детей. Доказано, что комнатные растения активно удаляют из атмосферы замкнутых пространств летучие органические соединения, вредные для человека. Комнатные растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона. Поэтому все растения подбираю с учётом благотворного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Для укрепления зрения использую зрительные ориентиры, таблицы, которые снимают утомление глаз и повышают двигательную активность. В каждое занятие включаю коррекционные физминутки для укрепления зрения, массаж глаз. Зрительные гимнастики, массаж помогают глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой, особенно в полярную ночь.

Давно установлено, что упражнения для развития мелкой моторики рук благотворно влияют не только на развитие речи ребёнка, но и способствуют укреплению и сохранению его здоровья. В группе создан уголок «Умелые ручки». В нем находится множество игр, пособий, игрушек по развитию мелкой моторики, вызывающих у детей интерес и желание играть с ними. Кроме традиционных застёжек, шнуровок, конструкторов и мозаик в уголке собран и нетрадиционный материал:

верёвки капроновые для завязывания узлов и плетения;  
кистевые эспандеры – для развития мышечной силы кисти;  
прищепки бельевые – для развития координации движений пальцев рук;  
щетки для волос, мыльницы типа «травка» - для массажа и самомассажа;  
клавиатура от компьютера, кнопочные телефоны – для развития дифференцированных движений пальцев рук;  
моталки.

В группе создан физкультурный уголок, в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные

тренажеры, «дорожки здоровья», нетрадиционное физкультурное оборудование, игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ, так же предлагаю детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все виды и атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

В «Уголке здоровья» находятся: грецкие орехи, кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

В уголке имеются различные дидактические игры:

- «Моё тело»;
- «Дорожные знаки»;
- «Тревожные сигналы»;
- «Огонь друг или враг»
- «Спорт – это здоровье»
- «Чистим зубы правильно»
- «Бережём уши»
- «У нас всегда порядок»;
- «Спортивное лото»;
- «Наши помощники»; и т.д.

Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

Любые знания ребенка с легкостью усваиваются в игре, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте. Перечисленные дидактические игры помогают мне закреплять у детей знания о здоровом образе жизни, формировать правила безопасного поведения на дорогах, при пожаре и опасных ситуациях. Оформила дидактические игры:

Овладение детьми валеологическими знаниями и умениями происходит через различные виды деятельности: беседы, дидактические игры, труд, наблюдение, чтение книг, дыхательные и двигательные упражнения, психогимнастические этюды, сюжетно-ролевые игры. В нашем уголке здоровья подобрана хорошая видео- и аудиотека, имеются детские мультфильмы, познавательные фильмы о здоровом образе жизни. Нарбатывается система эвристических бесед для детей об укреплении и бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Как обобщающее занятие, по какой либо теме широко использую валеологический КВН, викторины, конкурсы рисунков, валеологические праздники и развлечения с включением детей других групп и родителей.

Не может быть полноценного развития, если работа ведётся в одном направлении, без участия родителей. Родители важное звено в развитии ребёнка, и особенно в формировании у ребёнка основ здорового образа жизни, поэтому параллельно проводится работа с семьёй, с использованием различных форм и активное включение родителей в жизнь детского сада. Известно, что хороших результатов в воспитании детей можно добиться только при тесном контакте педагогов и родителей. Поэтому, всю работу по формированию у детей здорового образа жизни веду в тесном сотрудничестве с родителями, которые всегда откликаются на мои просьбы. Использую широкий аспект средств и способов взаимодействия с родителями. Благодаря активной помощи мам и пап, бабушек и дедушек были созданы разнообразные интерьеры развивающей среды. В родительском уголке есть постоянная рубрика «В гости к Айболиту», в которой выставляю литературу, брошюры, консультации, картотеки различных гимнастик и упражнений для занятий дома с детьми, папки-передвижки. Приглашаю родителей на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок. Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советую им литературу, брошюры, консультации. Соответственно, для родителей оформляю в «Уголке здоровья» рекомендации, советы. В раздевалке имеется стенд для родителей на котором размещается валеологическая газета для родителей «Будь здоров, малыш». Тематика газет разнообразна. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время прогулки, еды и т.д., рисунки: «Что я люблю больше всего?», «Я на прогулке», «Город и я», «Моё настроение». Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье. Постоянно обновляются папки-передвижки, ширмы на темы оздоровления детей. В свою очередь родители оказывают нам, воспитателям, посильную помощь в изготовлении атрибутов и оборудования для уголка здоровья.