

консультация

я

# Организация здоровьесберегающей предметно- развивающей среды



подготовила воспитатель Петрова Л.В.

## Предметно-развивающая среда как средство построения здоровьесберегающего пространства в ДОУ

Современный детский сад – это место, где ребенок получает жизненный опыт в наиболее важных для его развития сферах жизни, взаимодействуя с окружающим. Основной задачей дошкольных учреждений является прежде всего сохранение и укрепление здоровья детей.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация предметно-развивающей среды в ДОУ. Предметно-развивающая среда моделируется с учетом реализации основных направлений развития ребенка и обеспечивает реализацию всех образовательных областей, которые прописаны в Федеральных государственных требованиях к основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

В структуру здоровьесберегающего пространства в группах детского сада входят следующие компоненты: -центры здоровья и двигательной активности;

- центры экологического образования;
- центры развития (математического, речевого и др.)
- центры обучения детей правилам дорожного движения;
- центры искусства и музыкальной деятельности.

# Оптимизация пространства групповой комнаты в детском саду

Педагогическая среда имеет огромное значение для здоровья ребенка, потому что ребенок находится в ней большую часть времени бодрствования. При этом среду детского сада необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство, в котором формируется и укрепляется психологическое и физическое здоровье. Хорошая планировка помещения учреждения может серьезно повлиять на успех любой организации.

В детских садах в помещениях группы должно быть выделено личное пространство для каждого ребенка, пусть даже маленькое. Это может быть полка, ящик, секция шкафа, маленькая парта или стол. Желательно позволить детям самим обустроить это личное пространство.

В спальней комнате очень важно разместить кровати в одном направлении, одинаковых позициях тогда их отношения будут более гармоничны.

## Основные принципы оформления помещения группы

1. Группы (как и детские комнаты дома) должны быть хорошо освещены. В них не должно быть темных углов.
2. Окрашивать стены в яркие однотонные цвета или белый цвет.
3. Не допускать сырости в детских комнатах.
4. Старайтесь наполнять детские комнаты звуками (музыки, радио)
5. Имитируйте в комнатах динамику и движение, поместив туда часы, различные мобили и другие игрушки.
6. Расставьте в группах, а родители в детских комнатах- книги, которые символизируют приобретение знаний.
7. Мягкий тканевый мобиль пастельных тонов окажет положительное воздействие, успокоит.
8. Самые лучшие игрушки деревянные, поскольку сделаны из натурального материала, твердые и в то же время приятные на ощупь.

# Цветотерапия в интерьере для детей

Известно, что цвета могут влиять на наши эмоции и физическое здоровье. С помощью цвета можно влиять и на состояние детей, если использовать подходящий цвет в одежде или в интерьере детской и спальной комнаты. Для этого нужно знать значение каждого цвета.

Красный цвет по праву считается цветом страсти. Он способствует повышению уровня энергии, работоспособности. Оптимизирует отношение к жизни, избавляет от тревоги, возбуждает. Но в тоже время нужно осторожно использовать его, поскольку он повышает раздражительность, ведет к быстрой утомляемости и усталости. Все зависит от характера ребенка, красный активизирует, если вашему ребенку не хватает уверенности и смелости, а возможно и сил после болезни. Интерьеры по мотивам мультфильма "Тачки" чаще всего выполняют именно в этой цветовой гамме.

Работоспособность повышает желтый цвет, он улучшает настроение, стабилизирует нервы. Можно заказать интерьер [детской в стиле сафари](#), где преобладают желтые, оранжевые и коричневые цвета или просто купите ребенку что-нибудь желтого цвета для интерьера: мягкую игрушку, плед, коврик.

Цветом радости называют оранжевый цвет психологи, и они правы. Оранжевый цвет дарит бодрость, энергию радости и оптимистическое настроение. Действует активно на интеллектуальные способности, улучшает аппетит, убирает головные боли. Но если его переизбыток, то может способствовать возникновению раздражению.

У голубого цвета по воздействию много общего с желтым. Он обладает возможностью равновесия между возбуждением и спокойствием. Служит своеобразным тормозом для нервной системы.

Успокаивает и снижает работоспособность синий цвет. Он влияет на кровяное давление, понижая его, восстанавливает дыхание, частоту пульса.

Фиолетовый цвет способствует построению гармоничных отношений, дает возможность сосредоточиться при размышлении. Обладает профилактическим и лечебным эффектом, влияет на работу сердца, легких, помогает избавиться от простудных заболеваний. При затяжном кашле добавьте в спальню ребенка немного фиолетового цвета.

Недаром цветом весны называют зеленый, он дает надежду на обновление, успокаивает, улучшает самочувствие человека, даже избавляет от аллергии.

Коричневый цвет приносит стабильность и приземленность в ваш дом.

Цвет чистоты и света считается с давних времен белый цвет. Он влияет на зрение, нервную систему человека, хорошо гармонирует с другими цветами.

Если хочется куда–нибудь спрятаться, скрыться, то это возможно почувствовать, укрывшись серым пледом, шалью. С помощью серого цвета можно также снять возбуждение.

Черный цвет, изначально мрачный, вносит беспокойство, состояние депрессии. Для ребенка этот цвет лучше не использовать, если только подбирать сочетание с другими

# Роль растений в создании здоровьесберегающего пространства

Большое количество зеленых растений создает свежую оживляющую атмосферу. Они компенсируют воздействие относительно мертвых материалов- электрического излучения и излучения от пластики и синтетики.

Растения с остrokонечными листьями лучше располагать во внутренних углах помещений. Растения с округлыми свисающими листьями ослабляют энергию и служат прекрасным средством для коррекции выступающих углов. Кустистые пышные растения больше уместны в длинных коридорах возле дверей.

Растениям повышающим активность людей, относятся герань ,азалия, фикус, розмарин, алоэ, различные лианы.

Растения , успокаивающие нервную систему : папоротник, орхидея, туя аспарагус, филодендрон, хлорофитум, монстера и др.

Нейтральные растения, которые не влияют на активность человека: примулы, фиалка, традесканция



## Физкультурный уголок

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальняной комнате.
2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение по принципу целесообразности.
3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.
4. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.
5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.
6. Необходимо наличие символики физкультур





# МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В младших группах целесообразно создавать специальный физкультурный уголок, который должен представлять единое двигательное пространство, на котором каждый ребенок может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно - игровыми пособиями. Для малышей должны быть и горки для ходьбы, и игрушки-каталки, и мячи разных размеров. Дети 2-4 лет постоянно находятся в активном движении и по своему усмотрению пользуются предложенными игрушками. В спортивном уголке находятся приспособления для организованной деятельности детей: для проведения спортивных игр и упражнений. Поэтому там должны быть маски для игр. В основном, это те персонажи, которые чаще всего встречаются в их играх: кот, заяц, лиса, медведь, волк (по 1 шт.). Предметов, для проведения упражнений, должно быть много – на всех детей группы: кубики, мягкие мячики, султанчики.



# СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный.

Необходимо в этот период варьировать местоположение оборудования, периодически убирая то, которое наскучило детям.

Во второй половине года необходимо пополнять уголок иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта. Спортивные приспособления для проведения упражнений теперь уже нужны не для всех детей, а только для подгруппы, потому что дети сами организуют спортивные игры, копируя действия инструктора по физкультуре. В свободном доступе находятся и спортивные игры: городки, кегли, дартс.



# СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Для старших дошкольников целесообразно создать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.

В старших группах необходимо знакомить детей с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке (иллюстрации, игры, и т. д.)

Уголок должен активно использоваться в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей)

В старшей группе детского сада оборудование спортивного уголка расширяется за счет ковриков для выполнения детьми упражнений по фитнесу. Помимо альбомов по спорту, выкладываются схемы проведения игр с правилами, по которым дети наглядно могут вспомнить и провести любимую игру.



## Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;
- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека считалок
- иллюстрированный материал по зимним видам спорта
- иллюстрированный материал по летним видам спорта
- символика и материалы по истории Олимпийского движения
- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы)



# Во всех группах должны быть

## Атрибуты

- для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, шапочки



Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;

## Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки;
  - обручи;
  - шнуры;
- Бруски.

## Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцоброс;
  - мячи резиновые разных размеров;
  - попрыгунчики (средние и старшие группы) ;
  - мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;
  - корзины для игр с бросанием;
- мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст)
- кегли;
- нестандартное оборудование.

## Наличие бубна для проведения утренней гимнастики

### Игры ( старшие группы) :

- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)

## Нетрадиционное оборудование

Повышению двигательной активности способствует использование нетрадиционного оборудования. Упражнения с нестандартными пособиями совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставной аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, увеличивается жизненная емкость легких, укрепляются сосуды сердца и мозга. Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.







## Выносной материал (по возрасту детей) :

- мячи резиновые;
- мяч футбольный (средний и старший возраст) ;
- бадминтон (старший возраст) ;
- скакалки;
- обручи;
- лыжи;
- хоккейные клюшки;
- санки и т. д.



## Уголок уединения

Современные дошкольники в настоящее время порой загружены не меньше взрослых. Для формирования психологической стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Поэтому так важно в группе иметь личное пространство, место уединения или интимную зону.

Благодаря интимной зоне у ребенка появляется возможность расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным, поскольку зачастую бывает такой момент, когда необходимо уединиться.

В уголке уединения могут располагаться близкие, знакомые ребенку вещи, эстетически оформленные и аккуратно располагающиеся на своих местах. Это пространство не терпит вызывающих красок, здесь все в спокойном постельном тоне. В интимной зоне также могут находиться фотографии близких людей, пейзажные картины, световые или шумящие водопады, иллюминисцентные лампы или фигуры, аквариум с рыбками, магнитофон или плеер с релаксирующей расслабляющей музыкой (шум воды, пение птиц, шелест листьев, дуновение ветра).



# Дыхательная гимнастика

Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Процессом дыхания можно научиться управлять.

Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования.



## Литература:

1. И.В. Никишина. – М.: Планета» **Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением**
2. [Овчинникова, Татьяна Сергеевна](#)  
[Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях:](#)  
[Монография](#)  
Издательство: [КАРО](#), 2006 г.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



