Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
центр развития ребенка – детский сад «Аленький цветочек»

Консультация для педагогов

Уголок здоровья в ДОУ:

основные аспекты оформления и содержания

*Подготовила*

*Старший воспитатель*

*Татьяна Викторовна Егорова*

Пыть-Ях, 2021

**Уголок здоровья в ДОУ: основные аспекты оформления и содержания**

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни — одна из важных задач детского сада. И здесь огромную роль играет взаимодействие с семьями воспитанников. Конечно же, родители больше всех заинтересованы в сохранении здоровья своего ребёнка. Однако далеко не все они имеют медицинское образование и являются компетентными в различных вопросах. Поэтому задача воспитателя — помочь мамам и папам, донести до них ценную информацию. И поможет в этом специально оборудованный в каждой группе уголок здоровья. Причём заинтересует он не только родителей, но и самих детей.

**Значение уголка здоровья в группе**

Современному человеку нужно всерьёз задумываться о своём здоровье, ведь активное использование достижений цивилизации чревато негативными последствиями для физической формы, а иногда и для психического состояния. Поэтому многие заботливые родители самого раннего возраста стараются приучать детей к активному образу жизни, здоровому питанию, правильному режиму дня. В некоторых же семьях этим моментам уделяется недостаточно внимания, поскольку недооценивается их важность. В связи с этим основная цель уголка здоровья, который должен быть создан в каждой группе ДОУ — помочь мамам и папам беречь и укреплять здоровье своих детей.

Данная цель реализуется через конкретные задачи.

1. Дать конкретные рекомендации по физическому воспитанию дошкольников (вопросы гигиены, осанки, закаливания и пр.)
2. Рассказать о важности правильной организации режима дня.
3. Дать информацию по профилактике инфекционных заболеваний.
4. Консультировать семью по психологическим вопросам (например, адаптация в детском саду, подготовка к школе и пр.).

Медицинские уголки несут пользу и самим дошкольникам. **С их помощью ребятам можно легко объяснить многие полезные вещи, помогающие сохранять своё здоровье.** Это должна быть только важная информация, чтобы внимание ребёнка не рассеивалось (например, конкретный наглядный алгоритм мытья рук или чистки зубов). Детская аудитория уголка здоровья включает в себя воспитанников средней, старшей и подготовительной группы.

**Иногда воспитатель организует уголок здоровья в групповой комнате исключительно для дошкольников.** Там помещаются разнообразные дидактические картинки для детей (например, «Полезные и ядовитые грибы и ягоды»), книги подходящей тематики, плакаты (к примеру, о строении человеческого тела), макеты, рабочие тетради (для старшей и подготовительной группы), дидактические игры («Аскорбинка и её друзья» и пр.). В данной зоне также часто помещают игрового персонажа — куклу доктора Айболита.

Данная зона здоровья организуется, как правило, начиная со среднего дошкольного возраста. Но при желании можно её обустроить и для младших дошкольников.

**Требования к оформлению медицинского уголка**

Строгих стандартов по оформлению медицинского уголка в группе нет. Расположить эту зону следует в том месте, где родители (или законные представители) проводят больше всего времени в детском саду, — а это раздевалка (или приёмная).

При оформлении уголка здоровья воспитателю обязательно нужно проявить творческий подход и фантазию — тогда он заинтересует маму или папу (ведь сегодня любую информацию можно найти и прочитать в сети Интернет). Нужно учитывать следующие важные моменты.

1. Месторасположение. Информация следует располагать на видном месте, чтобы привлечь внимание родителей. При этом уголок должен гармонично вписываться в общий интерьер раздевалки.
2. Важную роль играют заголовки материалов. Они должны быть яркими и «цепляющими», вызывать желание ознакомиться с информацией. Например, не нужно сухо писать «Основные методы профилактики гриппа и ОРЗ», а выразительно обозначить «Крепкий иммунитет победит простуду!» или «Грипп не пройдёт!». Другой пример: не «Как подготовить ребёнка к школе», а «Идём в школу с радостью!»
3. Излагаемый материал должен быть предельно простым и доступным. Ведь не все взрослые имеют глубокие познания в сфере медицины. Непонятные термины и фразы, сложные синтаксические конструкции только отпугнут читателя. Хорошо подавать информацию тезисно (например, в виде нумерованных списков), в виде пошаговых инструкций (каждый шаг — в отдельной рамочке) – это хорошо структурирует материал и выделяет главные мысли.
4. Текст нужно внимательно проверять на содержание грамматических и синтаксических ошибок.
5. Шрифт не должен быть мелким (недопустимы громоздкие статьи, вырезанные из журналов). Хорошо, когда его цвет контрастирует с фоном. Заголовок следует делать более крупным и выделять другим цветом.
6. Красочность. Удачно оформленный медицинский уголок невольно притягивает взгляды своими насыщенными красками, яркими иллюстрациями, интересными фотографиями. Любая текстовая информация обязательно должна сопровождаться наглядностью, тем более что аудитория зоны здоровья — не только взрослые, но и дети. Весьма уместны будут популярные персонажи сказок и мультфильмов, просто забавные зверюшки.
7. Материал необходимо периодически обновлять (не реже одного раза в месяц), чтобы интерес к уголку здоровья не угас.

**Основные средства для оформления и наполнения уголка**

Для оформления и заполнения медицинского уголка используются определённые средства. **Прежде всего, это стенды.** Они имеют пластиковые карманы, в которые помещается информация по тематическому принципу (например, в один — советы по профилактике заболеваний, в другой — рекомендации по общему физическому воспитанию). В эти же кармашки вставляются и картинки.

**Ещё одно популярное средство оформления и наполнения уголка — папки-передвижки (представляют собой ширмы из плотной бумаги).**Они устанавливаются на кабинках, обычно прямо под стендом. Такие пособия можно приобрести в готовом виде по самым разным темам, а можно изготовить самостоятельно — в виде нескольких файлов (материалы можно менять).

Иногда в уголке здоровья выкладываются файловые папки. Они оформляются по принципу книжки, которую можно полистать. При желании родители могут взять такой материал домой, чтобы более обстоятельно с ним ознакомиться.

**Содержание уголка здоровья и основные виды деятельности в этой зоне**

Ключевая составляющая успеха уголка здоровья — его содержание. Здесь целесообразно выделить три основных блока.

**Полезная информация для родителей**

Это консультации на самые разные темы. Главное — чтобы они были актуальные. При этом все статьи объединяет единая цель — рассказать семье о мерах по укреплению детского здоровья.

Возможные варианты тем.

1. «Профилактика сезонных простудных заболеваний и гриппа» (а также симптомы, методы борьбы с болезнями).
2. «Как избежать пищевой инфекции».
3. «Как защитить малыша от укусов насекомых»
4. «Как избежать солнечного удара».
5. «Техника безопасности во время отдыха на водоёме».
6. «Чтобы зубы всегда были здоровыми» (гигиена ротовой полости).
7. «Формируем правильную осанку».
8. «Заботимся о зрении с детства».
9. «Профилактика плоскостопия».
10. «Приборы, способствующие оздоровлению» (увлажнители воздуха, ионизаторы).
11. «Здоровый рацион питания для дошкольника».
12. «Готовим ребёнку вкусные полезные овощные блюда».
13. «Закаливание с ранних лет».
14. «Дыхательная гимнастика для детей».
15. «Правильно одеваем ребёнка по сезону».
16. Статьи на психологические темы: «Если малыш боится насекомых», «Страх темноты у детей», «Как помочь стеснительному ребёнку», «Страх врачей у ребёнка», «Тренируем детскую память», «Излишне тревожный малыш», «Адаптация к детскому саду», «Как психологически подготовить ребёнка к школе», «Как справляться с переутомлением» и др.

В блок для родителей также можно поместить информацию о прививках (их график и описание), телефоны медицинских учреждений, антропометрические данные воспитанников, режим дня в группе.

Родителям также будет интересно почитать статью из Конституции РФ, где речь идёт об охране здоровья.

***Статья 41 Конституции РФ***

***1. Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.***

***2. В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.***

***3. Сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом.***

**Информация для дошкольников**

Материалы для самих дошкольников представляют собой красочные картинки, схемы-иллюстрации. На них сказочные персонажи выполняют определённые действия (чистят зубы, умываются, делают зарядку и пр.). Такая наглядность привлечёт детское внимание и послужит примером для подражания.

Примерное содержание картинок.

1. Алгоритм мытья рук.
2. Алгоритм чистки зубов.
3. Какие бывают средства гигиены.
4. Строение тела человека.
5. Вредные и полезные продукты.
6. Витамины и продукты, в которых они содержатся.
7. Виды закаливание (солнце, воздух и вода).

По мере взросления детей содержание картинок усложняется (хотя тема может быть одна и та же).

Так же можно расположить**:**

* картинки и дидактические игры на темы «что такое хорошо», «полезно и вредно», последовательность действий, режим дня;
* материалы для сюжетно-ролевой игры «больница»;
* материалы для игры «семья»;
* книги о здоровом образе жизни.
* детские рисунки и поделки**.**
* материалы для доступной детской терапии: коврики здоровья, интерактивные песочницы, кукольный театр и др.

Уголки здоровья должны располагаться таким образом, чтобы быть доступными и полезными в любое время: в раздевалке, групповой комнате, игровом уголке.

## Оформление уголков здоровья в зависимости от возраста

Содержание уголков меняется в зависимости от возрастной группы. Но во всех группах должны быть:

* ростомер;
* [ортопедические коврики](https://www.igrocity.ru/gift_spisok.php?kod_groop=ortokovrik);
* [массажные мячики](https://www.igrocity.ru/gift_spisok.php?kod_groop=ball);
* [массажные перчатки (ладошки)](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=ortokovrik&kod=172513);
* пособия для развития дыхания и коррекции зрения ([бабочки](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=loto-logoped&kod=170589) и ватные шарики на нитках, [дудочки](https://www.igrocity.ru/gift_spisok_dop_type.php?type=64), волшебные перышки и др.);
* материалы для коррекции настроения и вывода гнева: мешки-кричалки, подушка для жалоб и др.

**Уголок здоровья в младшей группе**

Для малышей нужно подбирать материалы, которые можно потрогать и рассмотреть:

* [кукла-девочка](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=koliaski&kod=171815), [кукла-мальчик](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=koliaski&kod=171864) для изучения лица и одежды для девочек и мальчиков в сравнении;
* сюжетные картинки на темы: «Режим дня», «Полезно и вредно, «Семья», «Что умеем»;
* [фигурки членов семьи](https://www.igrocity.ru/gift_spisok.php?kod_groop=people): мальчиков и девочек, мам и пап, бабушек и дедушек.
* альбомы фотографий;

Особое место в уголке здоровья для малышей занимают дидактические игры, которые используются при условии организации взрослых: лото на липучках: [«Моем руки»](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=autism&kod=171555), [«Чистим зубы»](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=autism&kod=171553).

Первое появление дидактических материалов должно быть при непосредственном руководстве взрослого. Важно, чтобы дети усвоили алгоритм действий и только потом играли самостоятельно.

В игровом уголке должно иметься оборудование для режиссерской и сюжетно-ролевой игры «Семья», где дети воспроизводят режимные процессы: питание, сон и др.

## Уголок здоровья в средней группе

Дети этого возраста любят играть и отличаются познавательной активностью. Поэтому основную долю материалов уголка здоровья должны составлять оборудование для игры:

1. Игры на последовательность по типу теневого лото на липучках: [«Раздевалка»](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=autism&kod=171846), [«Столовая»](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=autism&kod=171850),
2. [Игры по валеологии](https://www.igrocity.ru/skills/human/valeologiya/),
3. Дидактические вырезные куклы для подбора одежды в разные времена года и др.
4. Оборудование для игры в больницу; [детские халаты и шапочки для врача](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=kostumi&kod=164555) из Игросити, наборы медицинских инструментов.

Кроме того, в свободном доступе детей должны быть:

* дидактические картинки на темы здорового образа жизни: «Режим дня», «я занимаюсь спортом», «Полезно и вредно»;
* [дидактические картинки о первой помощи при небольших травмах](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=intellekt&kod=172685): ушибах, царапинах;
* стенды для детей на темы: меню, режим дня, где вместо текста предлагаются картинки;
* песочницы для игр с песком;
* мелкие камешки и предметы для развития мелкой моторики руки и тактильных ощущений;
* книги для детей: детская энциклопедия для детей с красочными картинками; «Мойдодыр», К. Чуковский; «Уроки Мойдодыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам».

**Уголок здоровья в старшей группе**

* дидактические игры: лото по валеологии, а также на темы «Магазин», «Вредно-полезно» «Полезные продукты»; игры-советы «как избежать неприятностей дома», «Здоровый малыш», игры-трансформеры «Удивительное лицо»;
* картинки и альбомы на разные темы: «Лекарственные растения», «Наш организм», «Помоги себе сам»;
* книги для детей: энциклопедии на тему «Здоровье», «С добрым утром», Г.Андросов, «От А до Я», Н.Б. Коростелев и др.
* оборудование для сюжетно-ролевой игры в больницу, включая материал для скорой медицинской помощи;
* оборудование для самообследования: сила, острота зрения, проверки осанки;
* предметы для оказания доступной первой помощи: вата, бинты, лейкопластырь;
* стенды и плакаты о строении тела человека, о профилактике разных болезней.

## Уголок здоровья в подготовительной группе

* В подготовительной группе детям можно предложить анатомические куклы, макет для оказания первой помощи, плакаты и стенды и болезнях и их профилактике.
* Важное место для детей подготовительной группы имеет подготовка к школе, поэтому важно демонстрировать правила: «Собираем портфель», «Правильная осанка», «Я иду в школу» (безопасная дорога) и др.