

## Статья «Значение комнатных растений для укрепления здоровья дошкольников»

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического, интеллектуального, нравственного и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

В последнее десятилетие во всем мире замечается тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные факторы – плохо воздействуют на здоровье людей.

Известно, что воздушная среда и в помещении далека от идеала. И это не случайно, ведь мебель из ДСП и синтетики выделяет формальдегид. Электромагнитные поля от бытовых приборов нарушают ионный баланс, и в воздухе начинают крутиться положительно-заряженные ионы, которыми нам и особенно детям совсем не желательно дышать. Прибавьте к этому «воздушному коктейлю» всевозможные бактерии и вирусы.

Возникает вопрос: что же сможет нам помочь сделать здоровым климат в группе детского сада? И ответ прост – это комнатные растения, которые выделяют в воздух определенные вещества, очищают, увлажняют его, оказывая то или иное воздействие на организм взрослого и ребенка.

Конечно, природное окружение в дошкольных учреждениях своим многоцветием красок оказывает благоприятное влияние на физическое и психическое состояние дошкольников. Но подходить к выбору растений надо очень серьезно и основательно.

Значительного улучшения воздуха в помещении можно добиться, озеленяя их определенными видами растений. Самое главное – знать как они «работают» на человека. Давайте посмотрим, какие комнатные растения могут служить для оздоровительных целей - это:

Хлорофитум – обладает потрясающим очистительным эффектом, поглощает формальдегиды.

Нефролепис (папоротник) – растение с сильнейшей энергетикой, тонизирует нервную систему, помогает от стрессов.

Фикус – благодаря своим фитонцидным свойствам очищает воздух в комнате от токсинов.

Аспарагус – поглощает частицы тяжелых металлов.

Бальзамин - улучшает микроклимат в помещении.

Драцена – её можно отнести к самым мощным зеленым фильтрам. Она способна поглощать такие яды, как бензол, формальдегид, и обезвреживать их.

Фиалка – повышает влажность воздуха в комнате.

Бегония, монстера – уменьшают количество вредных микроорганизмов в воздухе.

Цитрусовые, аглонема - в помещении, где они растут, количество микробов в воздухе сокращается в несколько раз! Причем аглонема убивает даже стрептококковую инфекцию.

В группе можно создать копилку советов «Зеленого доктора», которыми при желании могут пользоваться родители.

Ознакомление с комнатными растениями – это один из этапов в общей работе по формированию экологической культуры дошкольников. Начиная работать с дошкольниками по теме «Комнатные растения», нужно прежде всего сформулировать такие задачи, чтобы дошкольники активно стремились к общению с природой и самостоятельно проявляли заботу об обитателях уголка природы и растениях, в частности.

Трудно переоценить значение комнатных растений в решении основной задачи воспитания: формирование культурно-экологического сознания дошкольника. Разнообразие оттенков, цвета и форм листьев, цветов, стеблей растений, почти не прекращающийся рост в течение года, делает их ценным дидактическим материалом.

Активное, систематическое знакомство с растениями под руководством взрослого развивает у детей наблюдательность, умственные способности и познавательные интересы, закладывает основы реалистического понимания явлений природы, помогает формировать трудовые навыки и трудолюбие, бережное отношение ко всему живому. Ведь общение с природой в практической повседневной жизни – это прямой путь к сохранению и укреплению здоровья детей.

Комнатные растения – это источник красоты, здоровья, доброты, хорошего настроения,