

Прокофьева О.О., к.п.н., доцент МГУ им. А.А. Кулешова
Дедулевич М.Н., к.п.н., доцент МГУ им. А.А. Кулешова
Беларусь, г. Могилев

К ВОПРОСУ СОЗДАНИЯ ЭКОЛОГО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Согласно Концепции дошкольного образования Республики Беларусь основная задача дошкольного учреждения – охрана жизни и укрепление здоровья детей. Важным для ее решения является создание условий здорового образа жизни, предусматривающих психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальную двигательную активность, закаливание. Не менее значимым здоровьесберегающим компонентом является эколого-оздоровительная среда дошкольного учреждения, где широко используются возможности природного окружения. В качестве средства укрепления здоровья и улучшения экологии помещения и участка детского сада применяются различные виды растений, в том числе и комнатные.

Результаты научных исследований Казаринова Н.В., Казначеева Л.Ф., Комарова М.А., Родина В.Я., Цыбуля Н.В., Чечета М.В. и др. свидетельствуют о большой роли фитонцидных комнатных растений в оздоровлении детей и профилактике различных заболеваний. Фитонциды представляют собой вещества, которые выделяются растениями и обладают определенными бактерицидными и антимикробными свойствами.

В целях оздоровления и профилактики различных заболеваний в дошкольном учреждении можно широко использовать фитомодули. Фитомодули – это комплекс комнатных растений, фитонциды которых сочетаются между собой, усиливают то или иное воздействие на организм человека, его здоровье. Поскольку воздействие фитонцидных растений имеет дифференцированный характер (успокаивает, тонизирует и т.д.), важно грамотно подбирать растения определенного вида. Каждый фитомодуль рассчитан на расположение в различных помещениях дошкольного учреждения (групповая комната, раздевалка, спальня), поэтому в зависимости от их функционального назначения подбираются растения с антимикробным, тонизирующим или наоборот успокаивающим характером воздействия.

Как отмечают ученые, фитонциды комнатных растений кроме бактерицидного воздействия могут способствовать нормализации сердечного ритма, улучшению обменных процессов, оказывать влияние на процессы возбуждения и торможения, повышать работоспособность организма. В связи с этим совместно с медицинским персоналом разрабатываются фитомодули, использующиеся в профилактической работе с детьми по медицинским показаниям. Несомненно, при подборе растений особое внимание уделяется тому, чтобы у каждого ребенка отсутствовала аллергическая реакция (учет рекомендаций медицинских работников и родителей).

Однако фитомодули можно использовать не только в оздоровительных целях, но и в экологическом образовании дошкольников, что способствует расширению знаний детей о лекарственных растениях, их целебных свойствах. Нами была разработана программа ознакомления детей старшего дошкольного возраста с растениями-фитонцидами, направленная на решение следующих задач: познакомить дошкольников с характерными признаками фитонцидных растений; дать знания о целебных свойствах фитонцидных растений, их значении для здоровья человека; формировать у детей элементарные умения использования фитонцидных растений для профилактики заболеваний и укрепления своего здоровья; воспитывать осознанно правильное отношение к лекарственным растениям. В качестве основного средства реализации содержания программы мы предлагаем использовать обучающие игры. Так, например, через обучающую игру-эксперимент «Что такое фитонциды» ребята могут понаблюдать действие летучих веществ-фитонцидов на болезнетворные микробы. В процессе игр дети вместе с доктором Айболитом учатся группировать фитонцидные растения по их лечебным свойствам, составлять композиции из комнатных растений, обладающих лечебными свойствами, для групповой комнаты (фикус Бенджамина, монстера, сансевьера, хлорофитум хохлатый) и для спальни комнаты (розмарин, мирт, лавр благородный).

Мобильность фитомодулей (они располагаются на небольших передвижных установках) позволяет применять их на занятиях по физкультуре при проведении дыхательных упражнений, в других формах работы. Во время занятий у детей снимается эмоциональная напряженность, происходит ускорение восстановительных процессов, повышается эмоциональный тонус, работоспособность, улучшается сон.

Кроме фитомодулей для оздоровления детей в дошкольном учреждении можно создать фитобар, где по назначению педиатра в профилактических и лечебных целях дети будут принимать курс фиточаев, закреплять при этом название растений, способы приготовления чая, его профилактические и лечебные свойства.

Эколого-оздоровительная среда на территории детского сада включает в себя: альпинарий, сад запахов, уголок леса, площадку фитонцидных растений, огород-аптеку, уголок лекарственных кустарников, уголок поля, уголок нетронутого луга, земляничную поляну и т.д. Широкое распространение получило создание на участке дошкольного учреждения экологической тропы, объединяющей в единое целое природное окружение, рельеф участка, уголки неживой природы (ландшафт из песка, камней, причудливых корней деревьев), специально обустроенные водоемы, ручейки, фонтаны и пр.

Многогранно значение летнего оздоровительного альпинария, где дети в жаркий летний день пьют фиточай, лобуются красотой цветущих растений, вдыхают аромат мяты, Melissa, настурции, что благотворно влияет на нервную систему, уменьшает усталость, снимает стрессы.

Таким образом, правильно организованная эколого-оздоровительная среда благотворно влияет на здоровье ребенка, обогащает его знаниями о растениях, в том числе и лекарственных, способствует формированию у детей умений использовать природное окружение для укрепления собственного здоровья.