

СОЗДАНИЕ ЭКОЛОГО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

О.О.Прокофьева

Согласно Концепции дошкольного образования Республики Беларусь основная задача дошкольного учреждения – охрана жизни и укрепление здоровья детей. Для ее решения важной является комплексная работа в данном направлении, в том числе и использование возможностей природного окружения, например растительного мира. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 75% зависит от собственного образа жизни и окружающей среды, что подчеркивает значимость создания в дошкольных учреждениях эколого-оздоровительной среды для укрепления здоровья детей и формирования основ здорового образа жизни.

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.

Учитывая вышесказанное, 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 отбирать 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, используемые 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 медиков и родителей).

Однако фитомодули можно использовать не только в оздоровительных целях, но и в экологическом образовании дошкольников, что способствует формированию 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 наблюдать действие летучих веществ-фитонцидов на болезнетворные микробы. В процессе игр можно научиться группировать фитонцидные растения по их лечебным свойствам, составлять композиции из комнатных растений, обладающих лечебными свойствами, вместе с доктором Айболитом 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. Занятия аутогенной тренировкой, которые проводятся в релаксионной комнате, сочетаются с ароматерапией. Во время занятий у детей снимается эмоциональная напряженность, происходит ускорение восстановительных процессов, повышается эмоциональный тонус, работоспособность, улучшается сон, что способствует снижению заболеваемости. В комнате природы проводятся наблюдения за фитонцидными растениями, эксперименты с ними, в результате чего дети закрепляют представления об их целебных свойствах.

Кроме фитомодулей, для оздоровления детей в дошкольном учреждении можно создать фитобар, где по назначению педиатра в профилактических и лечебных целях дети будут принимать различные фиточаи, закрепляя при этом названия растений, узнавая 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.

Многогранно значение летнего оздоровительного альпинария. Здесь дети в жаркий летний день пьют фиточай, любуются красотой цветущих растений, вдыхают аромат мяты, мелиссы, настурции, что благотворно влияет на нервную систему, уменьшает усталость, снимает стрессы. Итак, можно сделать вывод, что правильно организованная эколого-оздоровительная среда имеет большое значение для здоровья ребенка.