Чеботарёва Л.М., воспитатель подготовительной группы;

Чепрасова А.И., старший воспиттаель

**Возможности природы в укреплении здоровья**

**детей дошкольного возраста**

**Аннотация:** В докладе раскрываются возможности использования природы в работе по охране и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** природа, укрепление, здоровье, дети дошкольного возраста.

**Цель:** показать дошкольникам самоценность природы для укрепления их психологичекого и физического здоровья. Значимость сохранения природы.

Благодаря современным технологиям и нынешнему развитию науки, удалось доказать, что состояние здоровья детей зависит от разнообразных факторов экологии.

Мы не можем повлиять на такие факторы, как загрязнение атмосферы различными вредными выбросами промышленных предприятий и выхлопными газами автомобилей. Однако снизить степень их отражения на здоровье детей – прямая ответственность взрослых.

На организм ребенка, физическое и умственное развитие оказывают немалое влияние многие факторы окружающей среды. Эти факторы, напрямую воздействуя на физиологические функции, оказывают влияние на обмен веществ, кровеносную систему, дыхание, процесс пищеварения и множество других процессов, происходящих в человеческом организме.

  По мнению большинства авторитетных ученых общая нагрузка на окружающую среду, связанная с деятельностью человека в 10 раз превысила допустимую.  Поэтому при организации работы, связанной с укреплением и сохранением здоровья детей необходимо учитывать экологическое неблагополучие региона и конкретной местности. Соответственно одна из важнейших задач ДОУ по защите здоровья детей это:  
- информационно- просветительская работа с родителями в вопросах защиты ребенка от вредных факторов природной среды.

- воспитательная работа с детьми по формированию экологической культуры (огород, занятия);  
- грамотное озеленение территории ДОУ;  
-повышение уровня адаптационных возможностей детей – витаминопрофилактика, закаливание, гигиена, регулярная уборка помещений, проветривание и кварцевание.

Беспокойства взрослых в отношении взаимосвязи между здоровьем окружающей среды и здоровьем детей, бесспорно, не беспочвенны. Грязный воздух, вода; недоброкачественный состав продуктов, употребляемых в пищу; шум города и другие неблагоприятные факторы окружающей среды плохо влияют на физиологические функции организма.

Дошкольный возраст- самоценный этап в развитии экологической культуры здоровья личности. В этом возрасте ребенок начинает выделять себя из окружающей среды, развивается эмоционально- ценностное отношение к окружающему, формируются основы нравственно- экологических позиций личности. Эколого- социальная ситуация сегодняшнего дня выдвигает перед специалистами дошкольного образования задачу поиска универсальных средств экологического воспитания в современных условиях. Одним из таких средств, на наш взгляд, может быть экологический проект, одной из многих технологий, выводящих педагога за стены детского сада в окружающий мир и социальную действительность.

Одной из приоритетных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них культуры здоровья. Особую роль в решении этой задачи играют дошкольные образовательные учреждения, которые призваны обеспечить не только основной фундамент развития, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и физического развития ребенка. Поэтому о качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровье- сберегающая и здоровье- укрепляющая составляющая.

В нашем ДОУ накоплен интересный опыт интеграции усилий специалистов разного профиля, проводится оздоровительная работа, создаются условия, обеспечивающие определенный уровень охраны здоровья детей. Одним из важнейших средств оздоровления является природа. Естественные силы природы, воздействуя на физическое состояние, обеспечивают психическое здоровье ребенка.

Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты для человека, и задача воспитателей заключается в том, чтобы научить дошкольников использовать природные процессы и объекты для сохранения своего здоровья. Пребывание на свежем воздухе, солнце, водные процедуры способствуют закаливанию организма, оказывая тем самым благотворное влияние на здоровье. С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь. В настоящее время у воспитателей есть возможности выбора различных методик закаливания, выработанных практикой оздоровления людей. Все они основаны на естественных силах природы.

В нашей работе с детьми закаливающие процедуры мы начинаем с солнечных и воздушных ванн. Важное место в работе с дошкольниками мы уделяем их пребыванию на свежем воздухе. Ежедневные прогулки на свежем воздухе являются эффектным средством закаливания детей. Особенно полезны они в солнечную погоду в «кружевной тени» (под деревом). При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, самочувствие и настроение детей в данное время.

Загрязненный воздух в настоящее время остается одной из главных проблем любого крупного населенного пункта. Чистый воздух – залог здоровья наших легких. Чтобы обеспечить чистый воздух необходимо лесонасаждения. На территории нашего ДОУ воспитатели совместно с родителями и ребятами участвуют в озеленении территории ДОУ, посадке деревьев: дуб, клен, орех и др. Воспитанники помогают в поливе саженцев. Трудовая деятельность на чистом воздухе также благоприятно способствует укреплению здоровья детей.

На экологической тропе с дошкольниками проводится информационно- просветительская работа: беседы и обсуждения полезных свойств березового сока; чудодейственное использование липового цвета. Обязательным является посещение «хвойного островка», как средства оздоровления фитонцидами хвойных смол и масел, участвующих в обеззараживании (очистке) воздуха от размножения бактерий. Всю значимость полезности деревьев и растений необходимо донести до сознания дошкольников, сформировав в них бережное отношение к окружающей природе.

Когда погода не позволяет вывести детей на прогулку целесообразно использование комнатных растений. Мощным резервом оздоровления воздушной среды помещений являются растения, выделяющие фитонциды. Вдыхание фитонцидов растений благотворно действует на психику, нормализует сердечный ритм, улучшает обменные процессы. У детей, находящихся в атмосфере летучих выделений растений, увеличиваются защитные силы организма, нормализуются процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий, повышается работоспособность, выносливость при физических нагрузках.

Из фитонцидов растений в ДОУ можно использовать каланхое, цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины), алоэ, хлорофитум, гибискус. В зимнее время, когда возникает риск заражения ОРВИ можно применить такие фитонцидные растения, как лук и чеснок.

Важным средством достижения эмоционального и физического благополучия является ароматерапия. Подбор масел должен происходить с учетом индивидуальных склонностей детей. Для этого, перед тем как начать применять ароматерапию надо провести анкетирование родителей, в ходе которого выясняется отношение родителей воспитанников к этому методу, а также выявляется наличие аллергических реакций у детей на те или иные запахи. Используемые в оздоровлении эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовирусным действием. Все они положительно влияют на нервную систему, являются хорошим дерматологическим средством, многие нормализуют работу желудочно- кишечного тракта и органов дыхания.

На экологической тропе полезно познакомить дошкольников с лечебным действием и применением лекарственных трав для оздоровления своего организма (эко- точка «аптекарская грядка»). Познакомить воспитанников какие лекарственные травы применяются при тех или иных заболеваниях и как их можно использовать.

Но не только растения и их ароматы помогают детям в восстановлении физических и душевных сил. «Братья наши меньшие» тоже могут помочь в сохранении здоровья дошкольников.

Раньше аквариумные рыбы и другие некрупные животные были частыми обитателями в групповых комнатах дошкольных учреждений, принося немалую пользу не только для решения задач экологического образования, но для оздоровления детей. Так, к примеру, наблюдение за аквариумными рыбками- прекрасный способ расслабиться. Неспешное перемещение подводных обитателей, шум журчащей воды являются средствами эмоциональной разрядки для дошкольников. Кроме того, вода, испаряющаяся из аквариума, увлажняет воздух и делает его более полезным для здоровья. Но, к сожалению, в настоящее время в соответствии с требованиями СаНПиН педагогам пришлось убрать всех животных из уголков природы детских садов, что на наш взгляд, обедняет воспитательно- образовательный процесс.

Поэтому «спасает положение» активное и широкое применение наглядных изображений животных. С этой целью можно создать «альбом» животных, включающий иллюстрации из книг, календарей, фотографии. Благодаря такому альбому можно развивать у детей наблюдательность, внимание, способность распознавать эмоции, невербальные сигналы, расширяя их знания об окружающем мире. В работе по формированию у детей способности к распознаванию эмоций поможет подборка фотографий и рисунков животных. Детям можно предложить назвать, какое настроение у того или иного животного. Можно попросить их повторить ту или иную позу, изобразить настроение так, как показывает животное. А затем как показывает его человек. Дошкольники способны четко уловить настроение животного по позе, движениям, взглядам. Такие наблюдения за поведением животных обогащают эмоциональный опыт дошкольников. Различные виды эмоций становятся понятны и узнаваемы для них.

Просмотр фрагментов фильмов о животных или с участием животных- это прекрасный способ расслабления. применение аудиозаписей звуков природы также выступает эффективным лечебным средством. Этот метод не нов. Так, еще в Древней Индии «прописывали» в качестве лекарства от бессонницы, невроза, навязчивых состояний, соматических заболеваний прослушивание птичьего пения.

В нашем ДОУ проблема «живого уголка» была решена с появлением улитки. Где ребята могут получить эмоциональную разгрузку при наблюдении за улиткой. Получить удовольствие, ухаживая за ней.

К одному из доступных средств сохранения эмоционального здоровья дошкольников специалисты относят игры в песочнице. Летом данный вид терапии особенно доступен. По мнению специалистов, процесс игры в песок высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике человека.

Для оздоровительной работы с дошкольниками целесообразно использовать прогулки- походы в лес, парк. Положительному воздействию на здоровье ребенка способствуют разнообразные природные средства: чистый насыщенный кислородом воздух, красивые пейзажи, поэтому придя в лес необходимо обязательно обращать на это внимание. Походы на относительно большие расстояния развивают у детей выносливость, укрепляют мускулатуру ног и всего тела, а также предупреждают заболевания сердечно- сосудистой, дыхательной системы, и опорно- двигательного аппарата. Туристические походы не только укрепляют физическое здоровье детей, нормализуют эмоциональное состояние, но и помогают сплочению детского коллектива, детям, испытывающим эмоциональное неблагополучие, эмоциональное отчуждение со стороны сверстников помогает наладить контакт, преодолеть боязнь, застенчивость. Проведение таких походов создает хорошее настроение у всех его участников и оставляет глубокий эмоциональный след у каждого ребенка.

Таким образом, применение различных природных средств в практической работе будет способность охране и укреплению здоровья дошкольников.

Итак, для предотвращения последствий пагубного влияния экологии на ребенка, необходимо придерживаться следующих профилактических мер:

- больше времени проводить с ребенком на свежем воздухе

- употреблять и применять приготовления пищи только специально очищенную воду;

- свести до минимума употребление промышленных продуктов питания, содержащих вредные для организма химические добавки;

- употреблять в пищу натуральные, без каких-либо добавок, экологически чистые продукты – фрукты, овощи, мясо и молочные продукты, крупы;

- минимизировать время пребывания ребенка перед телевизором и компьютером, ограничить использование мобильного телефона;

В общем, большую роль играет формирование воспитателями совместно с родителями у потомков экологической культуры, понимание важности и необходимости заботы об окружающей среде, защиты своего здоровья от неблагоприятных экологических факторов, ведь проблема экологии и здоровья детей не ограничивается сегодняшним днем и касается не только нынешнего подрастающего поколения, но и всех нас.

Подводя итоги, следует отметить, что для сокращения пагубного влияния экологии на детей мы должны сами проявлять заботу в отношении окружающей среды, прилагая как можно больше усилий для поддержки необходимого природного баланса для нормального человеческого существования. И хотя население всего мира и начинает задумываться об уменьшении загрязнения окружающей среды, большинство людей пока не до конца понимает важность проблемы, стоящей перед нами относительно защиты экологии.

Следует понимать, что, в первую очередь, хорошая экология необходима нам самим, и лишь мы способны улучшить её нынешнее, к глубокому сожалению, очень плачевное состояние. И помните, человек часть этой природы и зависим от нее.