

## ДОСУГ С РЕБЕНКОМ НА ПРИРОДЕ

*Я нашел себе любимое дело:  
искать и открывать в природе  
прекрасные стороны души человеческой.*

**М. Пришвин**

Досуг ребенка, каким содержанием мы его наполним, зависит целиком от нас, родителей. Впоследствии, став взрослым, ребенок уже самостоятельно будет заполнять свое свободное время, опираясь на имеющийся опыт. Досуг помогает человеку интересно жить и хорошо учиться. Но может и стать бременем, если человек не знает, что делать со свободным временем, чем занять себя. В таком случае, например, подростки начинают не просто слоняться без дела, мешая окружающим, они, предпринимая попытки чем-то себя занять, нередко совершают дурные проступки просто так, от безделья. Анализ проступков позволяет сделать вывод, что одной из причин чаще всего выступает неумение человека интересно организовать свое свободное время. А это, как и многое другое в человеке, начинается с детства.

Какую же роль в организации досуга детей может сыграть окружающая нас природа с ее удивительными разнообразными явлениями, неисчерпаемыми возможностями познания и воспитания ребенка.

В. А. Сухомлинский говорил: «Глубоко ошибаются считающие, что если детей окружает природа, то уже в самом этом факте кроется могучий стимул умственного развития. В природе нет никакой магической силы, влияющей на разум, чувства и волю. Природа становится могучим источником воспитания лишь тогда, когда человек познает ее, проникает мыслью в причинно-следственные связи».

Так пусть же природа будет нашей союзницей в воспитании детей. Давайте чаще отправляться вместе с ребенком на природу. Такие прогулки сближают родителей со своими детьми, помогают установить дружеские отношения на основе взаимопонимания. Во время прогулок мы имеем большие возможности воспитательного воздействия на ребенка, а также развиваем его ум, тренируем внимание, память. Нам лишь надо научиться заполнять прогулки определенным содержанием, добиваясь, чтобы каждая из них стала праздником для ребенка и наполняла его душу радостью.

Важно, чтобы прогулки с детьми на природе были постоянными и желанными для ребенка. Ведь можно вечером удобно расположившись в кресле, смотреть телевизор. А можно, отбросив на время все свои дела и заботы, взять за руку своего малыша и пойти с ним на природу. Задумайтесь, сколько всего интересного можно показать ребенку на высоком темном небе с огромным количеством звезд и созвездий. И здесь будут присутствовать все: и задушевная беседа, и откровенный разговор. А сколько положительных эмоций получит ребенок во время такой вечерней прогулки, во время общения с близким ему человеком. А как полезны для здоровья такие прогулки перед сном.

Интересное в природе происходит каждый день. Нам лишь надо это уметь видеть самим и показывать это ребенку. Мы должны поддерживать у детей познавательный интерес к происходящему в природе. Нет такого периода у природы, когда ребенку нечего было бы показать. Каждое время года по-своему прекрасно и очаровательно и имеет большой запас разнообразных природных явлений, которые интересны для наблюдения с детьми.

Совершая прогулки, следует помнить, что в природе нет полезного и вредного. Все природе взаимосвязано. Уничтожение одного вида влечёт за собой гибель другого. Об этом мы должны помнить всегда, совершая прогулки с ребёнком, и правильно относиться ко всем живым объектам.

Например, часто бытуют разговоры о том, что лягушки отвратительные, холодные, мокрые, лупоглазые. И было бы, наверное, значительно легче выбирать себе друзей, опираясь лишь на внешность, если бы красивая внешность всегда гармонировала бы с внутренней красотой. Каждый живой организм самобытен, интересен. Каждый вправе рассчитывать на доброе отношение к себе человека- человека разумного. Будь то тритон или лягушка.

С наступлением тёплых дней нас сильно тянет за город, на природу. И очень хорошо, когда там рядом с нами наши дети. И как замечательно, когда организуются загородные поездки всей семьёй. Заготавливаются продукты, собирается рюкзак, берутся мячи, ракетки и т.д.

Поход свой в природу желательно начинать с приветствия не только друзей, с которыми там встречаешься, но при этом важно поздороваться и с деревьями, кустами, птицами, насекомыми. «Здравствуй, природа родная, мы пришли в гости к тебе!» Да, мы пришли к тебе в гости, мы – гости твои, природа, поэтому и вести должны себя соответствующим образом: как доброжелательные люди, не забывая при этом, что наше поведение в природе- эталон поведения для ребёнка.

Обычно, приехав на пикник, родители капитально обосновываются на месте с которого их не сдвинешь. А маленьких исследователей всегда манит даль. Здесь он видит перед собой новое и доселе ему не известное. Он изумляется открывшимся ему тайнам природы, которые впоследствии могут стать могучим толчком для развития ребёнка.

Да, дети - неутомимые исследователи. Поняв закономерность, они сразу же начинают искать новые подтверждения своих выводов. И здесь они не всегда могут обойтись без помощи взрослого. Вопрос: а как её оказать? По возможности так, чтобы маленький исследователь большую часть поиска сделал сам. Часто бывает достаточно показать ребёнку место поиска, например, лужу и понаблюдать там осторожно за водомерками.

Многие дети любят рисовать с натуры. Это хорошо делать непосредственно на природе, приспособив для этого фанерку и присев на пенёчке. Карандаши при этом можно разместить в кармане курточки. Рисовать можно и по памяти дома, отражая в рисунке свои впечатления о проведённой прогулке.

Как хорошо на природе прочитать подходящие к месту стихотворные строки! А также вспомнить ранее прочитанные сказки о жизни животных, насекомых, растений, птиц, поискать их тут же на полянке и понаблюдать за ними.

Уместно загадать детям загадки о природных явлениях. Подумайте, сколько положительных эмоций получит ребёнок, найдя живую отгадку.

Можно также вспомнить пословицы, поговорки, приметы, которые ранее учили с ребёнком и которые оказывают большое влияние на развитие личности дошкольника.

А сколько замечательных песен о природе имеем мы в своём репертуаре! И как хорошо, собравшись все вместе, негромко их спеть.



# ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗДУХА С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ

## Рекомендации родителям

С глубокой древности человек стремился украсить свое жилище растениями. Интерьерное озеленение возникло как элемент культуры человека, отвечающий его эстетическим потребностям. Человек ощущал себя единым целым с природой, к ней он обращался за исцелением, перенося частицу живой природы в свой дом.

Известно, что окружающая среда является важнейшим фактором становления человеческой личности, так как воздействует на психику, чувства, эмоции человека. Комнатные растения, являясь частью предметной среды, важны как для детей, так и для взрослых, поскольку оказывают влияние на самочувствие и состояние здоровья людей.

В настоящее время научный подход к интерьерному озеленению подразумевает сочетание эстетического восприятия красоты формы, окраски цветов и листьев растений с другой – полезной функцией растения, о которой было давно известно: ***живые растения улучшают состав воздуха и очищают атмосферу.***

Еще Гиппократ рекомендовал использовать растения в том виде, в каком их создала природа. Вещества, которые выделяют клетки растений в процессе своей жизнедеятельности, являются биологически активными и служат источниками лекарственных средств.

Не секрет, что воздушная среда в городских помещениях далека от идеальной. Помимо пыли, часто воздух имеет повышенное содержание химических соединений, выделяемых строительными материалами, мебелью, не говоря о выхлопных газах. Кроме этого в воздушной среде присутствуют микроорганизмы, такие как стафилакокки, которые, попадая при благоприятных условиях на слизистую верхних дыхательных путей, вызывают ОРЗ и аллергические заболевания.

Даже самые современные технические средства очистки воздуха не всегда обеспечивают здоровую воздушную среду. В то же время летучие выделения многих растений обладают фитонцидными свойствами, т. е. способностью подавлять жизнедеятельность микроорганизмов.

- ***Это сансевьера, плющ обыкновенный, бегонии, бересклет японский, колеус, пилея, розмарин, аюкуба, лавр благородный, кофе арабийский, алоэ и другие.***

Наряду с растениями, летучие выделения которых обладают выраженными фитонцидными свойствами, имеются растения, летучие выделения которых оказывают лечебный эффект на организм человека.

- К ним относятся: *монстера, мирт, лимон, жасмин самбак и другие.*
- Есть и растения-фильтры, поглощающие вредные газы из воздуха, например: *хлорофитум хохлатый, циссус, фикус Бенджамина.*

Так, *сансевьера* можно назвать настоящей кислородной установкой, которая продуктивно работает в дневное время.

***Кофейное дерево прекрасно озонирует воздух.*** С токсинами неплохо справляются ***плющ, различные виды фикусов и обычный алоэ.***

Кроме этого, хорошо также иметь и такие растения, которые накапливают пыль, вместо штор, которая считается самой вредной. С этой целью желательно завести ***комнатные ель и сосну***, особенно ценные еще и за то, что выделяют отрицательные ионы, которые полезны для людей с плохой сердечно-сосудистой системой, а также снимают головные боли.

Таким образом, растения, обладающие выраженной фитонцидной активностью, помогают сделать воздух в помещении «живым» как в природе, например, в лесу. Они оздоравливают его, обогащая биологически активными веществами. Мы же, созерцая красоту растений, получаем лекарство и пищу для души.

Однако необходимо помнить о том, что среди фитонцидных растений есть ***и растения ядовитые***, например: ***олеандр, молочай блестящий, диффенбахия, инжир***, которые представляют опасность для жизни и здоровья маленьких детей.

Важно также знать, что не каждое экзотическое растение подойдет для очистки воздуха. Здоровый микроклимат могут поддерживать лишь специально подобранные растения.

Фитонциды, благодаря разнообразной химической природе и биологической активности, оказывают разностороннее действие на организм человека и животных. Вдыхание фитонцидов некоторых растений благотворно действует на психику, нормализует сердечный ритм, улучшает обменные процессы. У людей, 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. Летучие фитонциды ***эвкалиптов***, например, обладают выраженным ***тонизирующим*** действием. Немаловажную роль фитонцидотерапии играет наслаждение красотой растений – их листьев, цветков и гаммой красок, весьма благотворно влияющие на нервную систему.

Малые дозы летучих выделений являются стимуляторами, а большие – в одних случаях оказывают благотворное, а в других – вредное влияние на самочувствие человека. Не рекомендуется выращивать в малых помещениях растения, цветы которых обладают излишне сильным ароматом: ***олеандр, магнолия, муррайн и другие цитрусовые.*** Избыток ароматических веществ в воздухе приводит к повышенной раздражительности и утомляемости.

Подбирая композиции из растений, надо учитывать освещенность, объем помещения, сезонность.

В лечебных целях очень важно что фитонцидная активность комнатных растений проявляется в зимнее – весенний период, так как именно в этот период возрастает число ОРЗ.

Фитонцидные свойства проявляются в полной мере лишь у здоровых растений. Причем на их образования оказывает влияние почва, освещенность и температура воздуха. Значительные ослабления фитонцидной активности происходит при дефиците влаги и питания. Наибольший эффект представляют молодые растения. Повышение фитонцидности начинается в утренние часы и резко возрастает днем, затем к вечеру падает и ночью достигает минимума.

Большинство жилых городских помещений являются малогабаритными. Квартиры в панельных домах характеризуются относительно малой освещенностью, низкой влажностью воздуха и, как правило, высокой микробной обсемененностью воздуха. Поэтому здесь лучше подбирать неприхотливые и в то же время обладающие выраженной антимикробной активностью виды растений. Это представители родов: *алоэ*, *толстянка*, *пеперамия*, *сансевиерия*, *плющ*, *эпипремиум*, *цискус*, *каланхоэ*, *бегония*.

Для повышения влажности воздуха хорош *циперус*. У себя на родине он растет вдоль побережий рек, очень любит воду, с удовольствием ее испаряет в воздух, поэтому горшок с этим растением держат в поддоне с водой. К хорошим увлажнителям воздуха относятся также *гибискус* (китайская роза) и *спатифиллум Уэллеса*. Растение, пригодное для любых помещений прекрасно очищающее воздух от химических загрязнений, - это *хлорофитум*. А так как флорофитум за 24 часа убивает 80 процентов всех вредных микроорганизмов в помещении, то его можно широко использовать для озеленения своих помещений, посадив по 4-6 растений вместе. Особенно рекомендуют его для кухонь с газовыми плитами.

Для помещений, расположенных на первых этажах старых домов, как правило, затянутых и сырых, характерно повышенное содержание в воздухе микроскопических плесневых грибов. Здесь рекомендуется выращивать в первую очередь *бегонии*, которые обладают выраженными антифунгальными свойствами, а также являются теневыносливыми. Кроме того, к этим условиям могут приспособиться «солнечное дерево» - *аукуба японская* (растение теневыносливое, хотя некоторые виды имеют пестролистную окраску), *кофе*, *мирт*, *лавр*, *монстера*, *плющ*, *лимон*, *фикус*, *офиопогон*.

В домашних условиях уголок фитодизайна, где будут стоять растения, лучше всего разместить у окна, и если есть возможность, то лучше перегородить его ширмой. Нецелесообразно устраивать такой уголок на сквозняке, так как фитонциды могут улечиваться. Помимо общего ухода, растения требуют специального внимания. Между ними необходимо поставить открытый сосуд с водой для увеличения влажности воздуха и образования аэроионов.

**Существуют определенные правила фитонцидотерапии с использованием живых растений:**

1. Перед сном опрысните растения дегазированной водой комнатной температуры. Для этого воду нужно вскипятить и быстро охладить (зимой - на балконе, летом – под струей холодной воды).
2. Сядьте на расстоянии 50-60 см. от крайнего листка растения.
3. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, после чего дышите равномерно весь сеанс (8-12 минут), а в конце его опять сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Количество процедур в зависимости от обстоятельств колеблется от 15 до 30. Женщинам обычно требуется меньше сеансов: у них обоняние тоньше, чем у мужчин.

У курящих и употребляющих алкогольные напитки обоняние снижено, поэтому им нужен более длительный курс.

В весеннее и летнее время года, когда фитонцидная активность у растений максимальная, требуется 14-25 сеансов, а зимой – 25-35. Принимать их можно спустя 1-2 часа после еды.

При ОРЗ процедуры не рекомендуются. Следует учитывать также индивидуальную восприимчивость к фитонцидам.

Определенные растения следует размещать в определенных комнатах. Например, в спальне – успокаивающие: *жасмин самбак, герань*.

В прихожей, где должна быть естественная стерилизация воздуха, можно поставить тот *жемирт обыкновенный* или *тую*, которые прекрасно дезинфицируют воздух, убивают даже дифтерийную палочку. В комнате лучше поставить растения, которые обладают выраженной антимикробной активностью: *бегонии, мирт, плющ*.



