## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №18, дошкольное отделение «Семицветик»

## Сообщение на тему:

**«Взаимодействие с природой как основа здоровья»**

***Подготовила воспитатель:***

***Тютькова В.О.***

**г.о. Серпухов**

**2024 г.**

**«Взаимодействие с природой как основа здоровья»**

Природа - источник подъема всех духовных сил. Она лучше, чем что-либо обогащает психику ребенка, совершенствует его органы чувств. Природа является важнейшим источником для развития речи ребенка. Дает  не только нравственное и духовное развитие, но и благоприятно влияет на здоровье ребенка.

Одним из основных факторов здорового образа жизни детей является фактор –«Общение с природой».  
  
В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на природе. Природа - важнейшее средство воспитания и развития детей дошкольного возраста. Природа, по мнению многих специалистов, имеет огромное влияние на детей и формирования ЗОЖ.  
  
Педиатры, педагоги и психологи говорят, что лучший способ оздоровить ребенка – это «окунуть» его в природу. Но помимо благотворного влияния на здоровье ребенка, общение с природой развивает дошкольников, являясь неиссякаемым источником для наблюдения за явлениями природы и животным миром, а также является одним из элементов нравственного воспитания.  
  
Воздух обогащает кровь кислородом, что стимулирует клетки головного мозга и улучшает работу сердца, а солнце «напитывает» ребенка витамином D.  
  
Так, по словам М. Л. Диас, общение с природой непосредственно влияет на физическое развитие. Также ученый считает, что оно позитивно сказывается на нервной системе и повышает мозговую активность, улучшает координацию, способствует интеллектуальному развитию и познавательной деятельности.  
  
Во многих случаях использование лекарств и фармацевтических препаратов для детей может быть значительно уменьшено, если вместо этого использовать природу в качестве естественной формы терапии. В исследованиях установлено, что многие дети значительно уменьшили проблемы с поведением и обучением после того, как провели время в общении с природой.

Огромную пользу здоровью оказывают наши леса. Выделяемый листьями деревьев кислород крайне необходим для дыхания. Например, тополь прекрасно очищает воздух и выделяет в атмосферу больше кислорода, чем другие деревья. Не зря деревья называют "зелеными легкими" планеты! Деревья и растения задерживают пыль и вредные вещества, приглушают шум, защищают от ветра, очищают и увлажняют воздух.

Многие растения и животные имеют лекарственные свойства и пользуются человеком для лечения (лекарственные травы, муравьи, пчелы, пиявки).

О пользе солнца известно еще с древних времен, особенно с закаливающей целью. В солнечном спектре наряду с видимыми световыми лучами присутствуют и невидимые инфракрасные и ультрафиолетовые лучи. Под влиянием инфракрасных лучей расширяются сосуды, усиливается кровообращение, улучшается питание тканей, что способствует устранению воспалительных процессов.

 Чистый морской воздух также обладает целебными свойствами. В нем большое содержание микрокристаллов солей (хлорида, сульфата, бромида, йодида натрия, кальция и магния), что улучшает восстановительные процессы в слизистой оболочке дыхательных путей, стимулирует местный иммунитет, способствует устранению воспалительных процессов в бронхах и легких.

Большое значение для укрепления здоровья детей имеет закаливание. Процесс закаливания - это воздействие на организм комплекса природных факторов: воды, воздуха, солнца. Они используются в разных вариантах, сочетаниях и дозировках. Воздух - жизненно важная среда для детей. Огромное значение для здоровья имеет проветривание помещений, т.к. свежий воздух влияет на умственную деятельность и сон дошкольников. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Хорошее средство укрепления здоровья - закаливание водой. Дети любят играть с ней, такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма.

Наиболее сильным оздоравливающим средством является купание в водоеме. Оздоровительное направление реализуется через регулярные прогулки, экскурсии и походы в ближайшее природное окружение. Знакомя детей с лесом, рекой (прудом, озером), лугом (полянкой),рассматривая объекты природы сравнивая их, анализируя, делясь своими впечатлениями , ребенок не только развивает свою речь и т.д., он становится крепче физически, укрепляется его нервная система.

Посильный физический труд детей в уголке природы , на огороде и участке при правильной организации полезен для здоровья и физического развития , потому что он в большинстве случаев проходит на воздухе и разнообразен по своему характеру. В процессе труда одни движения и позы сменяются другими, попеременно активно действуют различные группы мышц. Знакомясь с животными, растениями, с предметами неживой природы - песком, глиной , камнями ,водой , снегом, льдом ребенок не ограничивается одним рассматриванием, ему обязательно нужно этот предмет взять в руки, пощупать, попробовать, послушать.

Мир, окружающий ребёнка, это, прежде всего, мир природы. Необходимо помочь ребёнку войти в прекрасный мир природы, подружиться с ней, познакомиться с её особенностями, солнцем, воздухом, водой, почвой, растениями и животными. Общение  детей с природой способствует не только всестороннему развитию, но и укрепляет здоровье. Свежий воздух жизненно важная среда для детей.

Поэтому использовать свежий воздух необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет зимний воздух в сочетании с подвижными играми, на участке детского сада.

Например, можно провести занятие *«Катание на ледянке»*, дети друг за другом скатываются с горочки. Спуск с ледяной горы – это остро ощущаемое, протяженное взаимодействие тела с землей – вечной опорой всего движущегося.

Игра на **природе** – это наиболее приемлемый способ обучения детей в дошкольном возрасте, поскольку она является их ведущей деятельностью. Каждая ЗОЖ-игра в детском саду имеет определенную направленность.

Во время игр на **природе у дошкольников формируются** знания об окружающем их мире **природы,** совершенствуются ловкость, быстрота движений, развивается инициатива, уверенность в своих силах, проявляется активность, настойчивость, самостоятельность. При этом дети становятся сильными, выносливыми, у них развивается умение действовать смело и напористо в незнакомых **условиях**, воспитывается чувства дружбы, взаимопомощи и честности.

Например *«Игры на лугу».*Они планируются по тому же способу, что и игры на площадке, но с учётом **природных условий.** К примеру, бег с барьерами – в качестве барьеров использовались канавки, ямочки, пенёчки, сучки и прочее.

В прыжках то же самое *(перепрыгни через ручеек, кто быстрее допрыгнет до кустика и т. п.)*. На лугу предлагается детям полежать на траве, вытянув ноги, а затем быстро соскочить на ноги и пробежать в заданном направлении.

Игры в лесу: пробежать между деревьями, не задевая их, пробежать по лесной тропинке, не наступая на корни деревьев, водить вокруг деревьев хоровод. *«Найди своё дерево»* (детей расставляют около деревьев, затем задаётся бег и по сигналу они должны найти дерево, около которого стояли до начала игры, *«Найди такой же лист»*, прятки, *«Птицы леса»* – дети устраиваются на пенёчках, поваленном дереве, на низких сучках дерева. Это их гнёзда, вдалеке норка лисы. Птицы резвятся, а по сигналу *«лиса!»*, они должны занять свои места

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, повышаются работоспособность, выносливость при физических нагрузках. Из фитонцидных растений в дошкольном учреждении 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 так же выявляется наличие аллергических реакций у детей на те или иные запахи. Используемые в оздоровлении эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием. Все они положительно влияют на нервную систему, являются хорошим дерматологическим средством, многие нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и органов дыхания

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.

Чтобы ребенок был здоровым, веселым и физически развитым необходимо охранять и укреплять здоровье детей, уметь согласовывать свое поведение с факторами природной среды.