

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТОМОДУЛЕЙ В ДОУ КАК ОДНУ ИЗ ДЕЙСТВЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Садовина Елена Валентиновна

*МБДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы*

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

Н.К. Смирнова

Фитомодуль- это использование специально подобранных растений для улучшения среды обитания в искусственных системах.

А.М. Гродзинский

Комнатные растения – неотъемлемая часть интерьера всех дошкольных учреждений. Однако помимо украшения помещений, эти растения оказывают благотворное влияние на самочувствие и состояние здоровья. Известно, что воздушная среда в закрытых помещениях далека от идеальной. Помимо пыли, в воздухе часто содержатся небезопасные химические соединения, которые выделяют строительные материалы, мебель, ковровые покрытия. Кроме того, в комнатах обычно присутствуют разнообразные микроорганизмы, попадание которых на слизистую верхних дыхательных путей может вызвать ОРЗ и аллергические заболевания.

Не имея микробиологической лаборатории, конечно, невозможно установить, насколько загрязнен воздух в помещении конкретными микроорганизмами. Однако подобрать растения, в целом улучшающие микроклимат в помещении, можно и без предварительного микробиологического анализа.

В настоящее время во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений для оборудования детских помещений разработаны и научно обоснованы специально подобранные композиции растений – фитомодули, обладающие комплексным воздействием на детский организм, следующих типов:

- санирующие (используются растения с выраженным антимикробным и газопоглощающим действием);
- профилактические (растения с широким спектром антимикробного действия, повышающие и укрепляющим иммунитет);
- рекреационного назначения (с включением акцентных растений с выраженными декоративными качествами).

Основная проблема детских учреждений – микробы. Летучие выделения многих растений обладают фитонцидными свойствами, то есть способностью подавлять жизнедеятельность опасных микроорганизмов (среди них – сансевьера, виды бегонии, колеус, розмарин, пиレア, алоэ, бегония, пеларгония (герань), гибискус (китайская роза), лаванда, традесканция, толстянка древовидная). При этом необходимо помнить, что среди фитонцидных видов есть и ядовитые, например, олеандр, молочай блестящий, диффенбахия.

Есть и растения-фильтры, поглощающие вредные газы из воздуха, например, хлорофитум, фикус Бенджамина, алоэ, циссус. Растение представляет собой уникальный биофильтр: различные химические вещества оседают на листьях и воздушных корнях, часть из них используется самим растением, основная же масса достаётся бактериям, которые живут на корнях растений и перерабатывают полученный коктейль.

Кроме вышеперечисленных, хорошо также иметь в детском саду растения, которые собирают пыль. Растения нуждаются в регулярных поливах и интенсивно испаряют влагу, что увеличивает влажность воздуха. Вода оседает на мельчайших частицах пыли, вследствие чего их вес увеличивается, осаждение происходит быстрее, а воздух становится чище и полезнее для нас. Кроме того, листья растений способны задерживать на своей поверхности частички пыли, и чем больше листовая поверхность, тем лучше. Идеальны в этом отношении всевозможные фикусы, пальмы, гибискус.

Наряду с этими растениями имеются растения, летучие выделения которых оказывают лечебно-профилактический эффект на организм человека. К ним относятся: мирт, лимон, жасмин, самбах и др. Растения, выделяющие отрицательные ионы кислорода, особенно полезные людям с плохой сердечно-сосудистой системой, с повышенным внутричерепным давлением, страдающими головными болями. Именно ионы кислорода снабжают энергией организм человека. Соприкасаясь со слизистой оболочкой дыхательных путей, они возбуждают обонятельные рецепторы, стимулируют работу нервных окончаний. Лёгкие ионы регулируют активность дыхательных ферментов и обмена веществ, улучшают показатели крови, повышают мышечную активность и выносливость организма, улучшается общее самочувствие, восстанавливается сон и аппетит. Наличие в помещении

таких растений, как пеларгония, папоротник, сенполияфиалкоцветная способствует обогащению воздуха ионами, что весьма благотворно сказывается на здоровье.

Психо-эмоциональное воздействие оказывают всевозможные декоративно-лиственные и красивоцветущие растения. Исключения составляют диффенбахия, алоказия, эуфорбия (молочай), акалифа, кротон, чей жгучий сок при попадании на кожу может вызвать аллергическую реакцию, а также растения, обладающие колючками (агава, молочай).

Влияние фитомодулей на здоровье детей проявляется:

- ✓ в снижении респираторной заболеваемости;
- ✓ в повышении работоспособности и выносливости к физическим и умственным нагрузкам, снижению утомляемости;
- ✓ в положительном влиянии эстетического аспекта фитомодулей (зеленые растения в условиях замкнутого пространства создают профилактический эффект, развивают чувство прекрасного, способствуют гармонизации личности, снятию напряжения);
- ✓ в развитии таких качеств, как ответственность, заботливость, самостоятельность, трудолюбие, дисциплинированность

Для достижения максимально санирующего и оздоровительного эффекта от озеленения помещений необходимо учитывать:

- биологические особенности растений (фитонцидные, газопогложительные свойства, аллергизирующее действие);
- экологические особенности растений (светолюбивые, теневыносливые);
- тип помещения (раздевальная или игровая комнаты).
- необходимость большого количества растений (100 шт. на 100 м²)

Учитывая все эти особенности, в раздевальной комнате мы составили фитомодуль из таких растений: фикус каучуконосный, гибискус (китайская роза), бегония королевская, хлорофитум, колеус, примула. Все эти растения обладают санирующими свойствами, декоративно-яркие, что развивает чувство прекрасного, снимает напряжение, хорошо влияет на психо-эмоциональное состояние человека.

Располагая цветы в групповой комнате, большее внимание уделяли экологическим особенностям и лечебным свойствам растений. На подоконниках южной стороны расположили цветы, любящие яркий свет: бегония, пеларгония (герань), примула, колеус, пеперомия, сенполия (фиалка). На северной стороне групповой комнаты разместили комнатные растения, предпочитающие тень или полутень: циссус, фикус, хлорофитум, алое, сансевиерия, традесканция.

Для оформления уголка природы подобрали растения, рекомендованные Программой для младших групп: фикус, пеларгония, бальзамин, хлорофитум, бегония. Эти растения – ценный дидактический материал: дети наблюдают за их ростом и развитием, ухаживают за ними, к тому же эти комнатные растения обладают антимикробными свойствами.

Таким образом, научный подход к подбору и расположению комнатных растений в интерьере нашей группы создаст не только комфортную обстановку в помещении, но и будет способствовать оздоровлению воспитанников.