

движения разнообразны, однако бег и прыжки лучше исключить. Кратковременный отдых можно использовать для того, чтобы подчеркнуть наиболее яркие моменты, закрепить полученные впечатления.

Каждый выход на природу необходимо увязывать с разными видами деятельности. Принесённые из похода «дары природы» дети могут использовать на занятиях, в театрализованных представлениях, рисовании, аппликации, в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх.

Необходима оценка результативности каждой пешей прогулки — это поможет увидеть все плюсы и минусы организации прогулок в целом и способствовать их совершенствованию. За критерии оценки принимается настроение и самочувствие детей. Важно, с какими впечатлениями дети вернулись из похода. Они обсуждают между собой увиденное, рассказывают о нём, пересказывают, как преодолевали сложности, были ловкими, выносливыми. Самостоятельные игры детей на тему похода — один из самых главных показателей яркости их впечатлений. Необходимо оценить двигательные умения детей, то, как удаётся тому или иному ребёнку использовать знакомые движения в необычной обстановке природных условий. В каждом походе предусматривается определённая физическая нагрузка. Основным объективным показателем её — частота пульса. Педагоги измеряют пульс у двоих-троих детей (физически наименее подготовленных) перед походом и после него. Если нет существенной разницы в показателях, значит, нагрузка физиологически доступна данным детям.

В нашем городе есть парк, сквер, озеро, Курган славы, памятник Ф. Скарыне, Лидская крепость, сквер городского дворца культуры. Они своеобразны, неповторимы и могут стать прекрасным объектом для наблюдений и частью маршрута. Целесообразно приглашать родителей воспитанников для совместных пеших прогулок. Каждая пешая прогулка должна стать эмоционально значимым событием в жизни детей.

Заключение. Организуя пешие прогулки, можно обеспечить не только формирование физических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость, но и, благодаря естественным природным условиям обогатить сенсорный чувственный опыт детей и, самое главное, укрепить здоровье детей. Ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент формирования физических качеств, к вершине которых человек поднимается всю жизнь.

Список цитируемых источников

1. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : НИО : Аверсэв, 2013. — 416 с.
2. Дедулевич, М. Н. Сто тропинок, сто дорог : пособие для педагогов дошкол. учреждений / М. Н. Дедулевич. — Минск : Нар. асвета, 2000. — 136 с.
3. Организация летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для работников органов управления образованием, дошкол. учреждений, заведующих дошкол.-школ. отделениями поликлиник, работников органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы : утв. М-вом здравоохранения Респ. Беларусь от 04.04.2002, М-вом образования Респ. Беларусь от 02.04.02. — Режим доступа: <https://clck.yandex.ru>. — Дата доступа: 28.12.2016.

УДК 373

С. А. Дерман

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Сохранение здоровья детей и профилактика заболеваний напрямую зависят от особенностей эколого-природной среды. Большинство исследователей считает, что среда учреждения дошкольного образования оказывает огромное влияние на здоровье, самочувствие, настроение и работоспособность детей и взрослых, на процесс обучения и воспитания ребёнка. Следовательно, она должна быть экологически безопасной и способствовать успешной педагогической деятельности.

Вопросам организации эколого-развивающей среды в учреждении дошкольного образования с использованием комнатных растений и ознакомления с ними детей дошкольного возраста посвящены работы Н. Н. Кондратьевой, М. М. Марковской, С. Н. Николаевой, Н. А. Рыжовой, В. Г. Фокиной и др.

Основная часть. Оздоровление воздушной среды закрытых помещений человеку помогают осуществлять комнатные растения. В каждом учреждении дошкольного образования есть эти природные объекты, интересные для изучения. Это живой материал, который можно весьма успешно использовать для образования и воспитания круглый год. Комнатные растения — это растения, выращиваемые в комнатных условиях, независимо от их биологических особенностей, происхождения и декоративных качеств. Они создают благоприятный климат, уют, комфорт, улучшают санитарно-гигиенические условия, выделяют кислород и фитонциды, поглощают углекислый газ, имеют лекарственное значение, а также воспитательно-образовательное значение [1].

Грамотно подобранные и расставленные растения хорошо сказываются на эмоциях и здоровье детей, вызывают радость, снимают усталость. К тому же все растения создают свежесть, смягчают сухой воздух в помещении.

Это особенно важно в отопительный период. Учёными доказано, что в комнате с растениями количество вредных микроорганизмов уменьшается в два раза.

Для помещений учреждения дошкольного образования большое значение имеют растения, выделяющие фитонциды — лёгкие, натуральные вещества, которые обладают бактерицидными свойствами. Известно, что вдыхание фитонцидов некоторых 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. Подтверждением этому факту служат и эксперименты новосибирских учёных, которые провели исследования воздуха в одном из городских учреждений дошкольного образования. В помещениях были размещены специально подобранные растения, вырабатывающие фитонциды (хлорофитум, алоэ, бегония, аспарагус). Оказалось, что содержание микроорганизмов в воздухе этого учреждения дошкольного образования было на уровне, сопоставимом с воздухом стерильных помещений в учреждениях здравоохранения [2].

Мы знаем, что малыши очень чувствительны к разным инфекциям, они часто переносят и распространяют бактерии и вирусы. Растения с фитонцидными свойствами улучшают воздушную среду в группах. Такими свойствами обладают алоэ, толстянки, аукуба японская. Выделяя в воздух фитонциды, они помогают детям не заразиться сезонными простудными заболеваниями [3].

Традесканция способна очищать воздух помещения от пыли и токсинов, выделяемых строительными материалами и мебелью. Сансевиера очень неприхотлива и способна выживать практически во всех условиях, поэтому у своих хозяев она повышает адаптационные способности и устойчивость к простудным, вирусным и прочим заболеваниям. Также она способна инактивировать вредные вещества и бактерии, которые находятся в атмосфере помещения. Присутствие в помещении сансевиеры способствует повышению иммунитета.

Научные эксперименты, проводимые с домашними растениями, выявили самого активного поглотителя вредных веществ в помещении — *хлорофитум*. Несколько растений способны почти полностью очистить помещение в 20 м² за 24 часа. Хлорофитум может поглощать такие вещества, как угарный газ, формальдегид (вещество, выделяемое новой мебелью из древесно-стружчатых плит), аммиак, никотин, ацетон. Различные патогенные бактерии и микробы, живущие в воздушном пространстве, также боятся хлорофитума.

Гармоничное сочетание в стеблях, цветах и листьях более 500 разновидностей органических веществ отличает герань огромным количеством полезных свойств. Известно, что растение впитывает в себя яды, канцерогены, освежает и очищает застоявшийся воздух. Герань борется с анаэробными бактериями, такими как стафилококки и стрептококки. Герань избавляет от бессонницы, неврозоз и некоторых других заболеваний нервной системы. Плющ очищает воздух и успешно борется со спорами плесневых грибов, тем самым спасая нас от аллергии. Драцена обладает способностью очищать микроклимат в помещении, успешно нейтрализуя такие вредные вещества, как толуол, бензол, формальдегид и др. Существуют растения, летучие выделения которых губительно влияют на синегнойную палочку и патогенный стафилококк, это — гибискус и фикус карликовый. Папоротники также борются с вредными микроорганизмами и прекрасно увлажняют воздух, что особенно важно зимой в отапливаемых помещениях.

Выращивая растения в уголке живой природы, необходимо помнить, что процесс выделения фитонцидов зависит и от температуры воздуха. Так, повышение температуры окружающего воздуха до 20—25°C способствует возрастанию концентрации этих соединений в 1,8 раза. Понижение температуры воздуха отрицательно сказывается на выделении растениями летучих веществ. Значительное ослабление фитонцидной активности происходит и при физиологической депрессии, вызванной, например, дефицитом влаги, низким уровнем питания. Таким образом, зная зависимость интенсивности образования фитонцидов от состояния и условий выращивания растений, можно контролировать этот процесс [3].

Кроме того, многие растения уголка живой природы являются мощными биоэнергетическими стимуляторами. Учёными доказано, что такие растения, как аспарагус, папоротник, плющ, традесканция, хлорофитум, развивают коммуникабельность. Аралия, аукуба японская, драцена, монстера, филодендрон усиливают интеллектуальную деятельность, а юкка, драцена, толстянка, фикус развивают силу воли [4].

Заключение. Фитонцидные растения в интерьере дошкольного образовательного учреждения имеют большое значение. Летучие выделения высших растений являются биологически активными веществами и подавляют микробный фон атмосферы. Следовательно, чтобы улучшить микробиологические условия в помещениях можно размещать специально подобранные комнатные растения, обладающие выраженными фитонцидными свойствами. Это позволит создать в интерьере учреждения дошкольного образования оздоровительные фитомодули из фитонцидных комнатных растений.

Список цитируемых источников

1. Формирование знаний у детей старшего дошкольного возраста о лекарственных свойствах комнатных растений [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/04/08/formirovanie-znaniy-u-detey-starshego-doshkolnogo>. — Дата доступа: 23.12.2016.
2. Полезные для здоровья комнатные растения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://1000-receptov.ru/dom/kakie-komnatnyie-rasteniya-poleznyi-dlya-zdorovya.html>. — Дата доступа: 23.12.2016.
3. Комнатные растения, запрещённые и разрешённые в детском саду [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/14307-komnatnye-rasteniya-zapreshchennye-i-razreshennye-v-detskom-sadu.html>. — Дата доступа: 23.12.2016.
4. Полезные свойства комнатных растений [электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vashechudo.ru>. — Дата доступа: 23.12.2016.