

Шкурат Валентина Викторовна

учитель-логопед

МАДОУ Д/С КВ «Солнышко» п. Каменск

МО «Кабанский район» Республики Бурятия

п. Каменск, Республика Бурятия

ВЛИЯНИЕ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной статье раскрываются вопросы использования комнатных растений в ДОУ с целью укрепления здоровья и коррекции психических процессов детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: выращивание комнатных растений, коррекционная педагогика, метод сенсорно-интегративной логотерапии, фитонцидная активность, повышение иммунитета, восстановление умственной работоспособности, восстановление физической работоспособности.

Во всех детских садах выращивают растения. Их состав, как правило, формируется стихийно: одно растение воспитатель принёс из дома, другое подарили родители, третье по своему вкусу приобрела помощник воспитателя. А между тем каждое из растений выделяет в воздух определённые вещества, очищает, увлажняет его, оказывает то или иное воздействие на человека [2, с. 24].

Выращивание комнатных растений в дошкольном учреждении помогает детям не только воспитывать любовь к окружающему миру, но и создаёт огромные возможности для их речевого развития. Данная деятельность помогает развивать различные виды чувствительности: тактильную, обонятельную, вкусовую, что, по мнению М.И. Лынской – автора метода сенсорно-интегративной логотерапии, способствует мотивации и активизации развития речи в ее коммуникативном аспекте, позволяет наиболее эффективно актуализировать полученные навыки и избежать «кабинетного эффекта» [1, с. 6].

О необходимости использования растений в коррекционной педагогике как эффективного лечебного и профилактического средства при различных речевых

аномалиях, для восстановления умственной и физической работоспособности, устранения усталости, вялости, астенического синдрома, профилактики нарушений мозгового кровообращения, расстройств памяти, устранения бессонницы, нервозности, восстановления мышечного тонуса указывала М.А. Поваляева.

В дошкольном учреждении дети проводят в среднем 8–10 часов в день. Воздушная среда в детском саду и, в особенности, в группах далеко не идеальна. Помимо обычной пыли, часто воздух помещений имеет повышенное содержание химических соединений, выделяемых стройматериалами, мебелью. Кроме того, воздушная среда содержит условно-патогенные микроорганизмы, такие как стафилококк, микроскопические плесневые грибы. Эти организмы, попадая в благоприятные условия на слизистых оболочках верхних дыхательных путей, могут вызвать острые респираторные и аллергические заболевания.

Исследования, проведенные в образовательных учреждениях г. Москвы, показали: в их воздухе содержится около 48 химических веществ, причем концентрация формальдегида превышает ПДК в 4–10 раз, этилбензола в 1,5–2 раза, диоксида азота – до 2,7 раза. А результаты обследования помещений детских садов Новосибирска и Бердска Сибирским отделением РАМН в г. Новосибирске показали, что содержание микроорганизмов в воздухе превышает норму в 2–3 раза, а в некоторых случаях – и в 5 раз.

Что же делать? Искать помощи у растений, то есть постараться окружить себя различным разнообразием комнатными растениями, которые, активно вбирая все вредное, благотворно влияют на здоровье и развитие детей. Они легко размножаются, неприхотливы, увеличивают количество кислорода, ионизируют воздух, влияют на активность дыхательных ферментов, обмен веществ, кислотно-щелочное равновесие крови, снижают артериальное давление и обладают успокаивающим действием, снимают стрессы, повышают мышечную силу и выносливость организма к воздействию неблагоприятных факторов, обладают фитонцидной активностью и исключают аллергию.

Итак, какие же растения полезно выращивать в детских учреждениях? Данной проблемой в течение десяти лет занимались и сотрудники СО РАМН г. Новосибирска. Они проводили эксперимент по влиянию фитонцидных растений на здоровье детей и выяснили, что под воздействием летучих выделений некоторых растений снизилось общее число микроорганизмов в опытных помещениях на 70–80%, что эффективнее технических средств очистки воздуха.

Летучие выделения многих растений обладают фитонцидными свойствами, т.е. способностью подавлять жизнедеятельность микроорганизмов. У людей, находящихся в атмосфере их летучих выделений увеличиваются защитные силы организма, нормализуются процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, повышается работоспособность, выносливость при физических нагрузках.

Тропические и субтропические растения, которые рекомендуется использовать для профилактических и лечебных целей, можно объединить в три группы.

1-я группа – растения, летучие выделения которых обладают выраженной антибактериальной, антивирусной, противогрибковой активностью в отношении микрофлоры, например: плющ обыкновенный, аукуба японская, пеперомия туполлистная и многие другие.

2-я группа – растения, летучие выделения которых улучшают сердечную деятельность, повышают иммунитет, обладают успокаивающим, противовоспалительными и другими лечебными действиями, например: мирт обыкновенный, розмарин лекарственный. Лимон, герань душистая, лавр благородный.

3-я группа – растения фитофильтры, поглощающие из воздуха вредные газы, например: хлорофитум хохлатый, фикус Бенджамина, некоторые виды семейства бромелиевых.

Наибольшей фитонцидной активностью обладает семейство миртовых, в частности мирт обыкновенный. В помещении, где он растёт, не только снижается общее количество микроорганизмов в воздухе, но и повышается иммунитет человека к ОРЗ. У больных с заболеваниями верхних дыхательных путей снимается бронхоспазм, углубляется дыхание. Лечебное влияние выделений мирта

распространяется в радиусе пяти метров. Однако мирт обыкновенный (родина – Средиземноморье) не выносит сухого воздуха, зимой у него обсыпаются листья, т.е. в зимнее время его необходимо выносить в прохладное помещение.

Перспективными для выращивания в дошкольных учреждениях являются следующие виды семейств: бегониевые, толстянковые (род коланхоэ и бриофиллум), агавовые (род сансевиерия), перечные (род пеперомия). Они легко размножаются, неприхотливы и не вызывают аллергии у детей.

Фитонцидным и лечебным действием обладает и кофейное дерево. Пятилетнее деревце кофе арабийского на 30% снижает количество микроорганизмов в воздухе жилого помещения.

Лимон и другие цитрусовые улучшают умственную работу, повышая амплитуду биотоков мозга. Запах лимонных листьев дает ощущение бодрости, способствует улучшению общего состояния.

Всем известная герань душистая обладает успокаивающим действием, ее рекомендуют при заболеваниях нервной системы, бессоннице.

Сансевиерия или сансевьера (*Sansevieria Thunb.*), род, насчитывающий по разным данным от 60–70 видов вечнозеленых бесстебельных растений семейства агавовых (*Agavaceae*). Наиболее распространённым видом в интерьерах является – сансевиерия трёхполосчатая, неприхотливое комнатное растение, которое в СССР называли ещё «Щучий хвост». Оно растёт на солнце и в тени, переносит сухой воздух, сквозняки, редкий полив, его не требуется часто пересаживать. Однако оно плохо переносит переувлажнение почвы. Известна высокая фитонцидная активность летучих выделений живых растений в отношении стафилококка, стрептококка, сарцины и синегнойной палочки.

Различные растения следует размещать в определенных комнатах. Например, в спальне – успокаивающие: герань, розмарин, лавр. В раздевалку можно поставить тую или мирт, которые прекрасно дезинфицируют воздух, убивают даже дифтерийную палочку. В этом случае ребенок, прежде чем войти в группу, естественным путем очистится благодаря биологически активным веществам растений.

В игровой комнате, где дети проводят большую часть времени, содержится повышенное количество пыли, наблюдается микробная обсемененность спорowymi культурами плесени и бациллами. Можно подобрать растения с высокой фитонцидной активностью, оздоравливающие организм, неприхотливых в уходе и легко размножаемых: алоэ, толстянковые, пеперомия, сансевиерия, эпипремнум, плющ обыкновенный, каланхоэ, бегонии, циссус. Фиалка предотвращает нервные срывы, уменьшает нагрузку на нервную систему.

Для повышения влажности воздуха хороши растения рода циперус. В декоративных целях наиболее известен циперус зонтичный. Полив для циперусов требуется обильный, почва должна быть всегда влажной.

К хорошим увлажнителям воздуха относится так же гибискус (китайская роза) и спатифиллум.

Многие растения служат фильтром для вредных веществ, действуют как «зеленая печень». Всем известный фиточиститель – хлорофитум хохлатый замечательно поглощает из воздуха углекислый газ и прекрасно очищает воздух от химических загрязнителей. Одного этого растения оказывается достаточно, чтобы ослабить воздействие окислов азота в помещении, где несколько часов работала газосварка. Хлорофитум обладает и значительным бактерицидным эффектом.

Ещё один из лучших природных воздухоочистителей – фикус Бенджамина (*Ficus benjamina*). Фикус Бенджамина является растением-фильтром. Его листья поглощают различные вредные вещества, содержащиеся в воздухе. Это растение эффективно очищает воздух в помещении от микроорганизмов и токсинов, устраняет неприятные запахи. Кроме того, выделяемые растением вещества оказывают мощное психологическое воздействие: снимают раздражительность, передают человеку состояние покоя, гасят агрессию, способствуют развитию решительности и целеустремленности.

Все виды бегоний хорошо снижают содержание в воздухе спор плесневых грибков и бактерий. Каланхоэ действует на стафилококк; туя – на возбудители дифтерии и коклюша, а плющ обыкновенный, колеус, виноград ромбический – в отношении сарцины.

Из всего выше сказанного следует, что комнатные растения оказывают благоприятное воздействие на здоровье, психическое и интеллектуальное развитие человека. Особенно это актуально для детей и в первую очередь для лиц, имеющих те или иные проблемы в развитии: часто болеющих, с сенсорными нарушениями зрения, слуха, речи, опорно-двигательного аппарата, проблемами в интеллектуальном развитии и т. д.

Список литературы

1. Лынская М.И. Преодоление алалии и задержки речевого развития у детей. – М.: Логомаг, 2015.
2. Малова Н.Н. Влияние комнатных растений на здоровье воспитанников ДОО // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. – 2014. – №8.
3. Мельникова С.В. Растения – санитары воздушной среды // Биология. – 2001. – №7 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bio.1september.ru/article.php?ID=200100704>
4. Поваляева М.А. Нетрадиционные методы в коррекционной педагогике. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 349 с.
5. Поваляева М.А. Справочник логопеда: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 448 с.
6. Цицилин А.Н. Зелёные доктора // Здоровье дошкольника. – 2009. – №1.
7. Цыбуля Н.В. Фитонцидные растения в интерьере (оздоровление воздуха с помощью растений). – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 112 с.
8. Цыбуля Н.В. Всем нужен сад / Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершалова // Обруч. – 2001. – №3.