

Консультация для родителей «Ребенок и природа – крепкое здоровье»

Подготовила воспитатель Сметанина В.Я.



Человек и природа неотделимы друг от друга и тесно взаимосвязаны. Природа является естественной средой обитания человека, он не может жить без условий неживой природы (воды, воздуха, земли и др.) «Воздух – наш отец, вода – мать, Земля – дом». Человек использует экосистемы в своей деятельности: растения и животные

служат ему пищей, лес – для строительства и т.д.

Пребывание в природных сообществах поддерживает и укрепляет здоровье человека: снимает усталость, поднимает настроение. Люди закаляются с помощью воздуха, солнца и воды. Природные условия помогают человеку выполнять гигиенические правила, используя воду, содержать себя своё жилище и одежду в чистоте, употреблять в пищу чистые продукты. С их помощью человек сохраняет здоровье. Растения задерживают пыль и вредные вещества, приглушают шум, защищают от ветра, очищают и увлажняют воздух. Общение с домашними питомцами – животными и растениями – поднимает человеку настроение, помогает снять усталость. Многие растения и животные имеют лекарственные свойства и используются человеком для лечения (подорожник, мать-и-мачеха, ромашка, муравьи, пчёлы, пиявки и др.) Прогулки в сосновом бору, купание в морской воде помогают предупредить и излечить болезни человека.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребёнка: сна, приёма пищи, бодрствования. Режим – основа формирования биоритмов в деятельности организма. Формирование биоритмов пищевого возбуждения, сна и активного бодрствования

способствует нормальному функционированию внутренних органов. В дошкольном учреждении дети получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль за развитием и здоровьем, теплое, сердечное отношение обслуживающего персонала, обеспечивающее положительную эмоциональную настроенность ребёнка к оздоровительным и воспитательным воздействиям.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Природные факторы, такие как – солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и т.д.)

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным. Поэтому, если позволяют погодные условия, мы проветриваем помещение группы утром, днем (когда уходим на прогулку), и перед сном. Организуем каждодневные прогулки детей на воздухе с обязательной двигательной активной деятельностью, игровыми упражнениями, подвижными играми, труд на прогулке. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышает деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Для малышей потеря в движениях – это потеря в развитии, здоровье, знаниях. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных

способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Несколько игр для прогулки с ребенком на улице:



1. Веселый салют. Как здорово прыгнуть с разбегу в кучу листьев, подбросить вверх целую пригоршню, устроив настоящий осенний салют! А если и мама с папой присоединятся к веселью — вот будет веселье, так веселье!

Полежите вместе с ребенком на куче сухих листьев и поглядите в осеннее небо. Осенью оно не такое пронзительно синее, как весной, но все равно очень красивое. И по нему плывут белыми стайками пушистые облака...

2. Шалаш из листьев. Попробуйте всей семьей построить шалаш из листьев. Сначала соорудите из веток каркас, а затем уложите сверху сухие листья. Можно построить большой шалаш, чтобы в него смог поместиться малыш. А можно маленький — для игрушки.

3. Осень-художница. Соберите букет осенних листьев с разных деревьев и предложите малышу рассмотреть каждый листок и назвать, какие цвета встречаются в осеннем наряде кустов и деревьев. Можно называть цвета и оттенки по очереди с мамой: красный, розовый, алый, пунцовый, багряный, пурпурный, желтый, лимонный, оранжевый, коричневый, фиолетовый...

4. Чудесные бусы. Захватите с собой на прогулку иголку и толстую нитку. Сорвите с дерева несколько гроздьев рябины, сядьте с малышом на лавочку в парке и смастерите рябиновые бусы. Пусть малыш подает вам рябину по одной ягодке (это полезно для развития мелкой моторики), а вы будете нанизывать. Точно так же можно смастерить и браслеты. Украсьте малыша бусами, добавьте к этому веночек из желтых и красных кленовых листьев и сфотографируйте. Ребятишки в таких осенних нарядах смотрятся очень мило!

5. Давай наблюдать! Посвятите часть прогулки наблюдениям за изменениями в окружающей природе. Например, обратите внимание малыша на ели и сосны. Спросите, изменились ли они с приходом осени? Нет, они не пожелтели и не сбросили свои хвоинки, как лиственные деревья. Так и будут зимовать в зеленом наряде. Хвоинки — это те же листики. Но маленьким иголочкам, в отличие от

больших листьев, и солнечного света нужно меньше, и воды. Вот елки хвою и не сбрасывают. А зачем? Им и так хорошо. А малыш знает, какие птицы остаются зимовать вместе с нами? Попробуйте отыскать их во время прогулки.

6. С какого дерева? Малыши просто обожают собирать желуди и каштаны. А кроха знает, с каких деревьев они упали? Покажите малышу дерево дуб и расскажите, что желуди — это плоды дуба. Если маленький желудь упадет в землю, из него через много лет вырастит такое же огромное дерево. Покажите ребенку лист дуба, пусть постарается его запомнить. А потом расскажите о дереве каштане и его плоде.

7. Веселые пробежки. Раз, два, три! А теперь пришло время подвигаться! Мама говорит: «Раз, два, три, к березе беги!» И малыш быстро выполняет команду. Так можно бегать и к дубу, и к каштану, и к любому другому дереву, растущему поблизости. А потом будет здорово поменяться местами...

Идея! Если малыш еще не умеет различать деревья, упростите игру, давая команды: «Раз, два, три, к деревцу беги», «Раз, два, три, к кустику беги». Можно бежать к скамейке, пеньку, песочнице и т.п.

Хорошее средство укрепления здоровья – это и **закаливание водой**. Умываясь, дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой -24-25 градусов, затем теплой -36 градусов и вновь холодной (перед сном).

Хождение босиком. Это один из древнейших приёмов закаливания. Он ценен ещё и тем, что тренирует мышцы стопы, а это предохраняет ребёнка от плоскостопия. После сна дети нашей группы ходят босиком по дорожке здоровья.

Дыхательно-голосовое упражнение «Цветы». Цель: тренировка удлиненного выдоха с одновременным произнесением фразы. Перед детьми ставится знакомый цветок, например, герань. Дети поочередно нюхают (вдох через нос) и на одном длительном выдохе произносят: «Герань пахнет» или «Герань очень хорошо пахнет» или «Красная герань очень хорошо пахнет».

Хочется сказать и о микроклимате, который создают комнатные растения в комнате. Подобраны растения – санитары, обильно выделяющие кислород и

поглощающие загрязненный воздух – фикусы Бенджамина, папоротник и др. Растения, поддерживающие относительную влажность воздуха в норме, это – циперус и спатифиллиум. Растения «Врачи», способствующие хорошему самочувствию – это герань, кактусы, традесканция.

Чтобы предотвратить вспышку гриппа, можно применять народные средства предупреждения заболевания – это лук и чеснок и пить фито чай из лекарственных сборов (зверобой, шиповник, мать-и-мачеха, душица, липовый цвет, ромашка).

