



**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 103 «Русалочка» г. Воркуты**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЭКОЛОГИЧЕСКИХ МОДУЛЕЙ
В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Материалы из опыта работы

2017 год



«Использование экологических модулей в оздоровлении дошкольников»

Ховрина И.В.,
старший воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Проблема изучения формирования представлений о ЗОЖ и воспитания привычек ЗОЖ у дошкольников является объектом изучения многих исследователей (А.И. Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, А.А. Покровский и др.). Проведенные исследования позволили сделать вывод и выявить для дошкольников особенности этих представлений:

- большинство детей имеют представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта;
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города;
- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

Развитие у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития

потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Работа нашего дошкольного учреждения по оздоровлению дошкольников и формированию у них представлений о ЗОЖ строится на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях: теоретические знания о ЗОЖ, физкультурно-оздоровительная работа с детьми, закаливающие мероприятия; формирование здоровьесберегающего пространства.

Одним из основных направлений деятельности по непрерывному экологическому образованию и просвещению населения Республики Коми в соответствии с Концепцией экологического образования в дошкольных образовательных организациях является интеграция содержания экологического образования в содержание деятельности педагогов по различным направлениям развития детей: социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому.

Проанализировав данное положение и имеющийся положительный опыт детского сада, можно утверждать, что экологическое образование и физическая культура имеют общую цель: понимание ценности жизни и здоровья, формирование культуры личности.

Одним из важных условий реализации выше обозначенных целей в дошкольном учреждении является правильная организация и экологизация развивающей предметной среды.

Такое понятие как среда рассматривается в широком и узком смысле. В широком смысле среда – это климатические, природные условия, в которых растет ребенок. Это и общественное устройство государства, и условия, которые оно создает для развития ребенка, а также культура и быт, традиции, обычаи народа. Среда в таком понимании влияет на успешность и направленность социализации.

Более узкий подход к пониманию среды и ее влиянию на становление личности человека раскрывает непосредственное предметное окружение. В современной педагогике существует понятие «развивающая среда» (В.А. Петровский). Под развивающей средой понимается не только предметное наполнение. Она должна быть особым образом выстроена, чтобы наиболее эффективно влиять на ребенка.

Построению оздоровительной развивающей среды, ее экологизации в нашем дошкольном учреждении уделено серьезное внимание, так как реализация

здоровьесберегающих технологий экологической направленности и воспитание ценностного отношения к здоровью составляет основу оздоровительной работы с детьми.

Правильный образ жизни предполагает формирование у ребенка активной позиции в отношении собственного развития, что достигается физическим, медико-гигиеническим и экологическим воспитанием.

Учитывая тот факт, что мы проживаем в условиях Крайнего Севера, свободные прогулки на свежем воздухе не всегда возможны. Эколого-оздоровительная тропа, созданная в дошкольном учреждении, включает объекты живой и неживой природы и дает возможность объединить оздоровительные и экологические факторы, влияющие на развитие ребенка-дошкольника. Особенность экологической тропы в дошкольных учреждениях нашего города – это ее размещение с использованием помещений детского сада.

В нашем детском саду эколого-оздоровительная тропа представлена несколькими модулями:

- экологическая комната;
- зимний сад (рис.1)



Рис.1 «Елка-парк» и «Театр из овощей» в зимнем саду

- фитоцена;
- морской уголок;
- мини-планетарий;
- мини-огород (рис.2)



Рис.2 Наполнение мини-огорода

- сенсорная зона (рис.3)



Рис.3 Сенсорная зона в зимнем саду

Деятельность педагога с детьми в том или ином модуле преследует своей целью не только экологическое образование, но и формирование навыков ЗОЖ и оздоровление воспитанников.

В экологическую составляющую работы на тропе входит:

- приобретение всеми участниками образовательного процесса знаний о своем организме и оздоравливающих природных факторах (воздух, вода, солнечный свет, тепло, растительный и животный мир);
- их использование для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование бережного отношения к природе и ее богатствам.

Каждый модуль содержит познавательную информацию о способах сохранения и укрепления здоровья с использованием ресурсов собственного организма и оздоровительных сил природы (таблица 1)

Таблица 1

Название экологического модуля	Функциональная роль	Экологическое воспитание	Физическое развитие
Зимний сад	Оздоровительная, релаксационная, познавательная.	Оздоровительные упражнения, игры, наблюдения за растениями.	- Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям; - Нормализация функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
Фитозона	Оздоровительная, релаксационная, познавательная.	Ознакомление с лекарственными растениями, внесенными в Красную книгу России и Республики Коми.	- Улучшение эмоционально-психического состояния детей; - Использовать основные природные факторы, укрепляющие здоровье; - Знать, как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе доврачебную помощь.
Мини-огород	Эстетическая, познавательная, оздоровительная, воспитание трудовых навыков, выработка навыков экологически безопасного поведения.	Уход за растениями, наблюдения, сбор и использование экологически чистого урожая, знакомство с правилами экологической безопасности.	- Приобщение детей к здоровому образу жизни; - Придерживаться правил здорового питания.
Морской уголок	Оздоровительная, релаксационная, познавательная.	Ребенок с помощью чувственных ощущений, воспринимает многообразие свойств природных объектов:	- Улучшение эмоционально-психического состояния детей
Сенсорная зона	Познавательная, эстетическая, развитие эмоциональной сферы, оздоровительная	форму, величину, звуки, краски, пространственное	- Профилактика плоскостопия; - Приобщение детей к здоровому образу

		положение, движение и т.д. Формируются конкретные первоначальные и яркие представления о природе, которые в дальнейшем помогают ему увидеть и понять связь природы и ребенка.	жизни; - Способствовать гармонизации физического и психического состояния человека через вовлечение в деятельность внутри сенсорно-обогащенной природной среды.
Мини - планетарий	Познавательная, развивающая,	- Формирование экологического мировоззрения, мышления. - Познакомить со строением солнечной системы и Вселенной, показать, какая наша планета маленькая и как нуждается в защите.	- Знать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них. - Формирование потребности в здоровом образе жизни.

При проектировании эколого-оздоровительной среды мы старались отразить связь человека с природой. Помимо оздоровительной функции пространство экологических модулей выполняет и познавательную функцию.

**«Формирование первоначальных умений и навыков грамотного
и безопасного для природы и самого ребенка поведения
посредством создания игровых обучающих ситуаций
в процессе наблюдений за живыми объектами»**

Макаренкова С.А.,
воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты

При рассмотрении вопросов сохранения здоровья и психологических аспектов взаимодействия человека с природой возникает острая проблема, лежащая не столько в области новых открытий и разработки современных технологий, сколько в изменении поведения человека.

Формирование человека нового типа с новым экологическим мышлением, способного осознавать последствия своих действий по отношению к окружающей среде и умеющего жить в относительной гармонии с природой – цель экологического воспитания на современном этапе.

Для достижения этой цели нужно решить ряд взаимосвязанных задач в области обучения, воспитания и развития ребенка, одна из которых:

- формирование первоначальных умений и навыков экологически грамотного и безопасного для природы и для самого ребенка поведения.

Различные аспекты формирования экологической культуры в дошкольном возрасте и создание эколого-развивающей среды в дошкольной образовательной организации получили освещение в работах таких ученых, как С.Н.Николаева, Н.А.Рыжова, Н.Н.Кондратьева, Ж.Л.Васякина-Новикова, В.И. и С.Г.Ашиковы.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья и поведения. Культура здоровья предполагает не «накопительство» полезных, важных знаний, не «сбирательство» руководств и рекомендаций для расширения общего кругозора, а активное использование почерпнутых знаний, умение применять их в каждодневной практике. Нельзя забывать, что здоровье во многом зависит от здорового образа жизни, правильного отношения к труду, отдыху, быту.

Исходя из этого, эколого-развивающая среда может быть использована не только в познавательных, но и в оздоровительных целях, для развития навыков общения с природой, формирования навыков ЗОЖ.

Если рассматривать данные подходы с точки зрения интеграции экологического и физического воспитания, можно выделить ведущие идеи экологии, адаптированные для дошкольников – это организм и среда, сообщество организмов и среда, человек и среда.

Формирование у ребёнка представления о человеке не как о хозяине, покорителе природы, а как о части природы, зависящей от неё, происходит у дошкольников в процессе взаимодействия детей под руководством взрослых с предметно-природным миром, который их окружает: растениями и животными, их средой обитания, то есть посредством наблюдений.

Сущность метода наблюдений заключается в чувственном познании природных объектов, в познании их через различные формы восприятия – зрительное, слуховое, тактильное, обонятельное, и др. Данная работа организуется нами с использованием экологических модулей «Зимний сад», «Морской уголок», «Экологическая комната». Организация наблюдений за черепахами, попугайчиками, лягушками дает возможность познакомиться с группами живых организмов, у детей формируются первоначальные представления о некоторых экосистемах, пищевых зависимостях.

Освоение детьми представлений экологического характера осуществляется легче, если в процессы познания природы включаются игровые обучающие ситуации. Игровые обучающие ситуации в процесс наблюдений помогают понять сложные механизмы приспособленности строения и функционирования различных органов, помогают познать различный характер их потребностей во внешних компонентах среды на разных стадиях роста и развития.

С помощью игровых обучающих ситуаций можно решить различные программные задачи. С их помощью вносится понимание единства в многообразии форм живой природы – дается представление о группах сходных растений и животных, которые могут быть удовлетворены лишь в нормальной жизненной среде. Так у детей закладываются понимание самоценности здоровья и первые навыки здорового образа жизни.

Примеры игровых обучающих ситуаций:

Игровые обучающие ситуации	Задачи оздоровления, решаемые в процессе ИОС
<p>1.Использование игрушек-аналогов</p> <p>Используя игрушки, персонажи пальчикового или кукольного театра, воспитатель создает игровые ситуации, которые помогают детям осознать происходящее, вызывают соответствующие переживания и действия.</p> <p>Тема «Волшебный мир насекомых».</p> <p>Задачи: закрепить знания детей о насекомых, о правилах поведения в природе; развивать мышление; воспитывать бережное отношение к живым организмам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления о животных и птицах, приспособление живых организмов к жизни в дикой природе; - Формирование навыков безопасного поведения в процессе общения с объектами живой и неживой природы; - Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни на основе изучения поведения диких животных в естественной среде: соблюдение режима, выбор продуктов питания (почему питается тем или иным продуктом, пищевые предпочтения)
<p>2.Использование хорошо знакомых литературных произведений.</p> <p>Например, «Кот Матроскин», «Айболит», «Дюймовочка», «Колобок», «Смешарики» и др.</p> <p>Герои любимых сказок, рассказов, мультфильмов воспринимаются детьми эмоционально, будоражат воображение, становятся объектами подражания. В ИОС сказочные герои выходят за пределы сюжета произведения, действуют в новых, но аналогичных ситуациях и обязательно продолжают характерную для них линию поведения.</p> <p>Например, Дюймовочку дети знают, как добрую, хрупкую, трудолюбивую девочку. Дюймовочка приглашает детей отправиться в путешествие по сказке, из которой она пришла. В ходе этого путешествия дети знакомятся с представителями животного и растительного мира, узнают о существенных отличительных особенностях среды обитания героев сказки.</p>	
<p>3.Игровые обучающие ситуации типа путешествий</p> <p>Путешествие в данном случае - это собирательное название различного рода игр в посещение</p>	

сельскохозяйственных ферм, зоопарка, салона природы и пр., в экскурсии, походы, экспедиции, поездки и путешествия. Эти игры объединяет то, что дети, посещая интересные места, в игровой форме получают новые знания о природе.

Тема « Мы идём в зоопарк»

Экскурсовод (воспитатель) возле каждой «клетки» ведет с детьми разговор: выясняет, что они знают про это животное, задавая им вопросы.

А затем коротко дает новую, небольшую по объему информацию.

При посетителях зоопарка организовать раздачу корма, чистку «клеток». Эти ролевые действия, выполняемые детьми, поддерживают игровую ситуацию и позволяют воспитанникам получать новые сведения.

Ознакомление с конкретными примерами растений и животных, их обязательной связью с определенной средой обитания и полной зависимостью от нее позволяет сформировать у дошкольников первоначальные представления экологического характера, и формируют потребность в здоровом и безопасном для себя и природы образе жизни.

«Правильное питание - основа здоровья!» Проектная деятельность с использованием экологического модуля – мини-огород»

Оскреткова С.В.,
воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты

Актуальность выбранного нами проекта в том, что здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Не секрет, что дети не очень любят есть овощи: морковь, свекла, лук – не самые любимые продукты питания у детей, особенно вареные. Поэтому целью нашего проекта мы определили формирование у старших дошкольников представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части его сохранения и укрепления (Приложение 1, 2)

Проект решает одну из важнейших задач: формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Но, чтобы дети узнали и приняли для себя основные принципы здорового образа жизни, мы использовали метод создания и поддержания необходимых условий жизни для живых существ, направленный на формирование у них практических навыков и умений.

Отслеживание объектов – результатов выращивания – позволяет корректировать складывающиеся навыки и обеспечивать осознанный характер. Организовать круглогодичное содержание и выращивание растений и овощей позволяет как зеленая зона детского сада, так и мини-огороды в групповых помещениях (Рис.1, 2)

Работа по проекту начиналась с посадки свежей зелени, гороха, лука. Оформление мини-огорода в зимнем саду детского сада сопровождалось продуктивной деятельностью: дети помогали оформлять заборчик и тропинку, домик для макета огорода. Далее в ходе проекта воспитанники

познакомились с полезными продуктами, отправившись в путешествие по городу витаминов (Рис.3), научились готовить винегрет (Рис. 4)



Рис.1 Посадка гороха



Рис.2 Огород в зимнем саду



Рис.3 Дидактическая игра «Витамины»



Рис.4 Готовим винегрет

«Проектная деятельность – «Чайные традиции народов мира»

Федорук М.В.,
воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты

Здоровый образ жизни — это умение разумно пользоваться витаминными кладовыми земли. Мы проходим мимо этих волшебных кладовых и от этого страдаем сами. Однако изменить положение никогда не поздно.

Объясняя детям правила здорового образа жизни и рассказывая о правильном питании, мы очень часто забываем о народных традициях в употреблении тех или иных продуктов.

Мы пьем чай каждый день. Чай – прекрасный и полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Чаепитие укрепляет дружбу. Церемония чаепития является частью культуры. Для многих народов он также необходим и не заменим, как хлеб. Мы выяснили, что дети нашей группы, употребляя чай ежедневно, почти ничего не знают о нем. Так возникла идея реализации проекта «Чайные традиции народов мира» (Приложение 3)

Чай - лекарство от тьмы болезней. В наше время чай, наряду с кофе и какао составляют тройку наиболее популярных напитков. Кофеина в чае не много, но достаточно, чтобы дух оставался бодрым, а голова свежая. В чае содержатся витамины С, Р, В1, В2.



В ходе реализации проекта мы познакомили детей с историей возникновения чая, рассказали, как его выращивают, объяснили технологию изготовления, показали, как правильно приготовить. А для этого отправились в зимний сад. Использование фитозоны детского сада, где представлены лекарственные растения, из которых, в том числе, можно заварить полезный для здоровья чай, дает возможность в более интересной и необычной обстановке организовать мероприятия по проекту. В зимнем саду нас встретила японская красавица, которая и рассказала, как проходит чайная церемония в ее стране, предложила детям попробовать ее напитки: черный и зеленый чай, рассказала о пользе этих напитков.



В конце встречи воспитанникам для реализации проекта было предложено задание – узнать, в каких странах любят употреблять чай, традиции чаепития в этих странах, отыскать вместе с родителями пословицы и поговорки о чае. На физкультурных занятиях и на прогулке провели с детьми подвижные игры тех стран, о которых узнавали в процессе проекта.

Так в ходе проекта дети узнали, что жители Тибета живут чаем. Не имея его, они страдают до такой степени, что могут заболеть. Расстояние в горах выражается не в единицах, а в выпитых во время пути пиалах тибетского чая! Японцы - любители зеленого чая. Именно присутствию в чае аромата японцы придают решающее значение. В Индии чай пьют очень крепкий с большим количеством сахара и молока. Его наливают в маленькие глиняные чашки, которые после использования разбивают, чтобы человек был уверен в том, что из этой чашки до него никто не пил. Англичане одна из самых чаепотребляющих наций в мире. В среднем, каждый англичанин за день выпивает до 6 чашек чая! В ирландские чаи кладут много сахара, лимон (и добавляют различные алкогольные ароматизаторы). Ароматом при этом пренебрегают, прежде всего, ценится вкус и крепость. В Германии чай долго считали растением, обладающим лечебными свойствами, и пили его в основном, женщины. По тому, как выглядел налитый для вас в чашку чай, судили о ваших успехах в амурных делах. Чаепития с их серебряными заварочными чайниками и фарфоровыми сервизами в Америке стали зеркалом социального успеха. Американцы изобрели чай со льдом. Чарльз Липтон первый, кто придумал чай в пакетиках. Казахи пьют чая много, накрывая чайный столик на низких ножках (дастархан): молоко, изюм, курага, восточные сладости, зеленый чай, индивидуальный чайник, пиалы - всё на этом столе! В русском чаепитии качество чая, определяющего значения не имел, лишь бы получался крепкий и ароматный напиток.

В заключении хотелось бы еще раз напомнить о том, что чай не просто вкусный напиток, его польза неоспорима:

- Чай хорошо растворяет жиры и поэтому способствует пищеварению, теофиллин улучшает проходимость веночной артерии, укрепляет сердце и придаёт чаю мочегонное действие. Благодаря этим и другим свойствам, чай является превосходным оздоровительным напитком.
- У вас болит зуб? Наберите в рот крепкий настой зелёного чая, в который положите несколько раздавленных долек чеснока. Подержите настой во рту - боль пройдет. Кстати, запах чеснока изо рта вы устраните, если пожуете щепотку сухого зелёного чая.
- Если вас замучил ячмень на веке, залейте стаканом кипятка чайную ложку измельчённого сухого зелёного чая, настаивайте 10 минут. В теплом настое смочите стерильную ватку и приложите его к ячменю. Повторите эту процедуру несколько раз.
- При конъюнктивите помогает промывание глаз крепким, свежим, быстро охлаждённым чайным настоем.
- Если вы случайно обожжёте глаза каким-нибудь химическим веществом, например, уксусной эссенцией, как можно скорее (из-за промедления можно

потерять зрение) наберите в шприц настой свежего остывшего некрепкого чая, выверните пальцами веки и чайной струёй тщательно промойте глаз.

- Замерзшему человеку полезен грог – чай с алкоголем. В стакан только что заваренного крепкого сладкого чая, вливают чайную ложку коньяка и столовую ложку рома. Коньяк и ром можно заменить двумя столовыми ложками подогретой водки. Полученную горячую смесь тщательно перемешивают. Грог пьют горячим маленькими глотками. Он быстро согреет пострадавшего, нормализует его дыхание и сердечную деятельность.

А ещё было очень интересно узнать о чайной этике. Оказывается, в университетах Японии наряду с другими предметами студентам читают курс Тядо – искусство приготовления чая. Чай – это взаимодействие огня, воды, чайного листа, пространства и состояний. Особое внимание – чайной церемонии: поведение гостей и хозяина, их беседа должны создавать настроение отрешённости от повседневности и устремление к познанию. В Японии во время чаепития не разговаривают, размышляют о смысле жизни, в Англии ведут деловые переговоры, а в России за чаем общаются и даже поют чайные частушки.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

1. Чай пьёшь — здоровье бережёшь.
2. Пей чай — беды не знай.
3. С чая лиха не бывает, он здоровья прибавляет.
4. Чай не пьёшь, откуда силы возьмёшь?
5. Чай пить — славно жить.
6. Выпьешь чайку — забудешь тоску.
7. Чай пить — не дрова рубить.
8. Самовар кипит — уходить не велит.
9. Чай пьёшь — до ста лет проживёшь.
10. За чаем не скучаем.
11. Печка — матушка, а самовар — батюшка.
12. Где есть чай, там и под елью рай.

«Экологический дизайн или создание фитомодулей – как один из видов оздоровления детей»

Воспитатель Векшина О.В.,
воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты

Что является самой большой ценностью для каждого из нас? *Здоровье, пожалуй, самая большая ценность для каждого из нас.* Какую бы социальную роль мы не выполняли (педагог, мама, дочь, жена, коллега), сохранение и укрепление здоровья – наша главная задача.

Наверняка, всех радует тот факт, что после десятилетий царствования пластика и винила разумная часть человечества обращается к натуральным материалам. И касается это не только пищи и одежды, но и мира, окружающего людей. В частности, в дизайне интерьеров стало популярным создание **фитостены** – элемента вертикального озеленения из живых растений: компактное, красивое и улучшающее внутреннюю экологию помещения, не имеющее альтернативы и вытесняющее отжившие свой век горшки и вазоны.

Тема экологичного интерьера и натуральных материалов в дизайне получает все большее распространение по всему миру. Архитекторы и дизайнеры отводят вертикальному озеленению особую роль.

Элементами вертикального озеленения могут быть:

**фитостены («живые» стены),
фитомодули (или фитопанели, фитокартины),
фитоперегородки, фитошкафы,
фитофасады (к сожалению, не для наших широт, а было бы здорово!)
и — тренд последних лет — фитомебель.**



(Использованы фотоматериалы сайта <http://www.liveinternet.ru>)

Основоположником создания биологического декора стал французский дизайнер-натуралист Патрик Бланк. Первая его живая стена была построена им в середине девяностых годов. Фитостена является вариантом размещения групп комнатных растений на вертикальной поверхности. В настоящее время – актуальный интерьерный тренд.



За рубежом такие стены стали неотъемлемой частью интерьеров. Они устанавливаются в школах и офисах, салонах красоты, в загородных домах и городских квартирах. Ученые доказывают, что такие декоративные элементы улучшают воздух в помещении, делают его пригодным для человека. А нам остается только засучить рукава и сооружать подобные вкрапления жизни на бездушном бетоне городских квартир.

Фитомодули могут быть: статичными и передвижными; односторонними и двухсторонними, в виде колонны, стелы, куба, круга и т.д.



(Использованы фотоматериалы сайта <http://www.liveinternet.ru>)

При желании фитостенку можно превратить в фитогадки, посадив в них любимые пряные травы: чабрец, мяту, Melissa, шалфей или даже ароматную клубнику и помидоры черри.

При устройстве вертикального озеленения в интерьере кухни, можно посадить привычную зелень. Вы можете выращивать на своей кухне лук-

шалот и порей, петрушку и укроп, китайскую, цветную капусту и спаржу, фасоль и горох, шавель и салат.

Ещё один повод для радости тот факт, что не бывает детей без воображения и педагогов без творческой фантазии. Для достижения профессиональных целей нам хочется синтезировать комфорт и инноватику, науку и креатив, личные желания и профессиональные ориентиры. Из этих составляющих и возникла идея создания фитомодуля в пространстве группы.

Разумеется, наши воспитанники, дошкольники 6-7 лет, уже имели определенную базу знаний о разнообразии и строении растений, навыки ухода за ними. Кроме того, в силу возраста и имеющегося опыта, и в силу осуществляемой в ДООУ работы по оздоровлению дошкольников, наши воспитанники замотивированы на получение знаний именно оздоровительного характера. Отсюда, в соответствии с новой целью нами была поставлена задача обогащения знаний детей о полезных свойствах комнатных растений и их использования для оздоровления микроклимата группы.

Цель проекта: создание фитомодуля, способствующего оздоровлению групповой среды

Задачи:

- Обогащать знания детей о полезных свойствах комнатных растений;
- Развивать навыки моделирования и экспериментирования;
- Знакомить дошкольников с методами и приёмами простейших научных исследований;
- Изучать взаимовлияние деятельности человека и жизни растений;
- Подобрать комплекс необходимых растений для фитомодуля, способствующего оздоровлению микроклимата группового помещения.

Проект носил краткосрочный характер и решал проблему отсутствия у дошкольников умения использовать познавательный опыт и практические навыки для оздоровления среды через комплексный деятельностный подход. Этапы реализации проекта были традиционными и включали в себя сбор информации о полезных свойствах растений, пополнение дидактического материала (игры, загадки, условные обозначения), составление мини энциклопедий, эвристические беседы, игровые обучающие ситуации с аналогами и, наконец, создание фитомодуля.

На последнем этапе перед детьми была поставлена задача выбора типа фитомодуля, а значит, и выбор определенных растений для композиции. Мы остановили свой выбор на растениях, очищающих воздух от вредных веществ (фитомодуль saniрующего типа).

Мы использовали, на наш взгляд, увлекательный прием, позволяющий глубже узнать историю происхождения и особенности растения – выступления от его «лица» на «Совете», когда дошкольники дома готовили выступления с презентацией своего выбора и представляли его сверстникам. Наиболее убедительным удалось разместить своё растение в композицию.

7 причин для создания фитокартины своими руками

- интерес к использованию фитодизайна в оформлении ДОУ и созданию эколого-развивающей среды;
- оказывают благотворное влияние на физическое и психическое здоровье;
- решение задач экологического и валеологического воспитания;
- такие картины - живые «фильтры, ионизаторы и увлажнители воздуха»;
- мотивация детей и педагога к формированию познавательных, практических и творческих умений экологического характера;
- рациональное использование пространства и средств.

Хотелось бы поделиться также введением новой для нас формы экологической работы – организации экопатруля. По ходу проекта дети стали внимательнее, осознаннее относиться к растениям в ДОУ и дома. Возникла идея осуществления контроля со стороны детей за состоянием зелёных растений в уголке группы, рекреациях, Зимнем саду. Для обозначения состава экопатруля мы используем зелёные галстучки-косынки и красные воздушные шары (флажки), которые сигнализируют об обнаружении проблемы (вредителя, отсутствие полива и пр.), далее принимаются меры к ее устранению.





В ходе подготовки к образовательным мероприятиям было отснято несколько видеороликов о жизни комнатных растений и возникла очередная идея придать им формат детского TV. Наш канал претендует на долгую и интересную жизнь, поэтому назвали его «Детский мир». Первый сезон, разумеется, посвятили комнатным растениям, а в перспективе ...другие интересные темы.

Экологический фитодизайн – технология оздоровления воздушной среды закрытых помещений путем использования для озеленения растений с ярко выраженными фитонцидными и газоулавливающими свойствами (Н.В. Цыбуля, к.б.н. Центральный Сибирский Ботсад РАН).

На основе этой технологии нами были созданы фитомодули в здании детского сада. Каждый модуль объединяет в себе комнатные растения, отвечающие определенным характеристикам:

1. Фитомодуль «Живая планета»

В этом модуле собрано многообразие видов комнатных растений с целью отобразить богатство и красоту растительной природы Земли.

2. Фитомодуль «Настроение»

Модуль расположен на лестничной площадке и создает хорошее настроение всем, кто приходит к нам в детский сад. Цветущие растения снимают напряжение.

3. Фитомодуль «Зеленые друзья» включает растения «фитосанитары», которые служат фильтром для вредных веществ. Среди них: папоротник, бегония, хлорофитум, плющ, монстера, фикус.

Наша фитокартина располагается в уголке природы, она еще не полностью заполнена, но уже оказывает своё положительное воздействие на микроклимат в группе и наше состояние в целом.



Примеры фитомодулей представлены в Приложении 4. Консультативный материал, который был подготовлен для педагогов – приложение 5,6.

ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА

Структура	Содержание
Тема	«Такие полезные овощи !»
Адресация проекта	Проект адресован воспитателям, детям 5-6 лет, родителям воспитанников.
Руководители проекта	Оскреткова С.В. – воспитатель старшей группы
Участники проекта	Воспитатели, дети, родители.
Возраст воспитанников, обучающихся	Дети от 5 до 6 лет
Особенности проекта	По характеру создаваемого продукта: познавательный, практико-ориентированный По количеству создателей: индивидуальный, один автор По количеству детей, вовлеченных в проект: коллективный По продолжительности: краткосрочный (одна неделя) По профилю знаний: межпредметный проект По уровню контактов и масштабам ориентации: на уровне образовательного учреждения и семьи.
Цель проекта	Формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о рациональном питании и о пользе витаминов, желание и готовность заботиться о своем здоровье.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах. 2. Формировать представления о том, какие продукты полезные, какие вредные. 3. Воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья. Сформировать рекомендации по использованию полезных продуктов, витаминов. 4. Способствовать познавательному развитию ребенка. 5. Способствовать развитию умения детей работать сообща, согласовывая свои действия. 6. Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты. 7. Посадка огорода на окне
Ресурсы проекта	Необходимое обеспечение: 1. Овощи для приготовления винегрета, разделочные

	<p>доски, ножи</p> <p>2. Семена петрушки, салата, редиса, огурца для посадки, репчатый лук , горох.</p> <p>Наглядная информация для родителей</p> <p>1.Папка «Зимние витамины: помогаем иммунитету»</p> <p>2. Папка «Здоровый образ жизни семьи»</p> <p>Наглядная информация для детей</p> <p>1.Папки «Овощи», «Фрукты», «Продукты»</p> <p>2.Плакат «Витамины»</p> <p>3.Презентация «Город витаминов»</p>
Предполагаемые результаты и продукта проекта	<p><u>Внешние продукты:</u></p> <p>1. Винегрет</p> <p>2. Огород на окне</p> <p>3. Папка «Витаминная корзина»</p> <p><u>Внутренние продукты:</u></p> <p>1. Знание детьми о значении правильного питания и значимости влияния витаминов на здоровье.</p> <p>2. Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома</p> <p>3. Заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми, приготовление дома различных блюд.</p>
Актуальность	Приложение 1
Этапы работы над проектом	Приложение 2
Результаты и продукты проекта (родителей и детей)	<p>Приложение 3 НОД «Город витаминов»</p> <p>Приложение 4 Презентация «Город витаминов»</p> <p>Приложение 5 Иллюстрации к НОД «Город витаминов»</p> <p>Приложение 6 НОД «Приготовим винегрет»</p> <p>Приложение 7 Папка «Витаминная корзина»</p> <p>Приложение 8 Фото</p> <p>Приложение 9 Список литературы</p>

Актуальность проекта

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного).. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Это и явилось основной причиной создания проекта.

Этапы работы над проектом

Этапы	Содержание работы
1 этап – подготовительный	Определение темы проекта и согласование его с родителями Формулировка цели и задач проекта. Составление плана основного этапа проекта.

	<p>Разработка сценариев НОД</p> <p><u>Родители:</u> Знакомство с целями, задачами и направлениями реализации проекта, решение о принятии участия в проекте.</p> <p><u>Дети:</u> Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании, о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.</p>
<p>2 этап – основной</p>	<p><u>Проведение совместной деятельности с детьми:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Посадка семян и лука. 2.Чтение загадок об овощах, фруктах, ягодах. 3.Рассматривание плаката «Витамины» 4. Проведение НОД «Город витаминов» 5. Проведение НОД «Приготовим винегрет» <p><u>Работа с родителями:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Папка «<i>Зимние витамины: помогаем иммунитету</i>» 2. Беседа на тему «<i>Здоровый образ жизни семьи</i>» 3. Подготовка овощей для приготовления винегрета.
<p>3 этап – заключительный</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ проделанной работы. 2. Составление портфолио проекта. 3. Создание папки «<i>Витаминная корзина</i>» 4. Наблюдение за всходами петрушки, салата, редиса, огурцов, прорастанием лука.

**Конспект образовательной деятельности
по познавательному развитию детей старшей группы
по реализации проекта «Такие полезные овощи!»
на тему «Приготовим винегрет»**

Составитель:
Оскреткова С.В.

Цель:

Помочь ребёнку освоить позицию субъекта детской трудовой деятельности: принимать свою роль в труде, самостоятельно выполнять трудовые процессы от постановки цели до получения результата и уборки рабочего места, осуществляя самоконтроль.

Задачи:

1. Учить детей распределять виды коллективной работы, объединить участников трудовой деятельности для совместного выполнения трудового процесса.
2. Уточнить представления о внешних и вкусовых качествах овощей, о способах их использования в пищу; закрепить представления о значении свежих плодов для здоровья людей, витаминах.
3. Развивать речь детей.
4. Закрепить знания требований гигиены (необходимо мыть руки перед началом работы и после, одевать фартук и шапочку, не оставлять грязной посуды и овощей);
5. Формировать у детей навыки безопасного обращения с опасными предметами в быту, умения правильно ими пользоваться
6. Воспитывать умение детей испытывать чувство удовлетворения от хорошо и красиво выполненного дела реализации трудового процесса.

Предварительная работа:

Рассматривание альбома «Овощи», загадывание загадок, домашнее задание родителям – отварить овощи.

Оборудование:

Кусочки овощей для дегустации, иллюстрации с изображением овощей необходимых для приготовления винегрета. Принадлежности для приготовления салата (*салатник, ножи, доски разделочные*), фартуки, косынки. Готовые овощи.

Ход мероприятия:

Психологический настрой – игра «Я здесь».

Детям предлагают встать в круг и закрыть глаза. Воспитатель дотрагивается до ребенка и задает вопрос «Маша, ты здесь?» Ребенок, услышав свое имя и почувствовав прикосновение, должен ответить «Я здесь!»

В: Ребята, давайте вспомним, что нужно делать, чтобы вы были здоровыми и всегда находились в прекрасной форме? (заниматься спортом, правильно питаться..)

Да, необходимо правильно питаться. Важно, чтобы еда была разнообразной. В вашем рационе должны быть: фрукты, овощи, макароны, молочные продукты, хлеб, мясо, рыба, зерновые. Только тогда вы будете получать питательные вещества, витамины.

А где больше всего содержится витаминов? (в фруктах, овощах)

Конечно, их много в овощах, фруктах, зелени.

Предлагаю сыграть в игру

Дидактическая игра «Угадай на вкус»

дети пробуют овощи на вкус, называют их и определяют, какие вареные, а какие сырые. Вывешиваю картинки с отгаданными овощами

- Что можно приготовить из этих овощей?
- Сегодня мы сами приготовим на обед салат, который называется **ВИНЕГРЕТ**.
- Какие овощи нам для этого пригодятся? (ответы детей)
- Как мы будем делать винегрет? (нарезать мелко овощи)
- Какой опасный предмет нам пригодиться в работе? (нож)
- Назовите правила обращения с ножом.

Правила:

- не работать с ножом в направлении к своему телу;
 - крепко держать рукоятку ножа;
 - следить, чтобы руки и рукоятка ножа были сухими;
 - передавать нож кому-либо нужно ручкой вперед
 - не размахивать ножом
 - не класть нож режущей кромкой вверх
 - не вкалывать нож в продукты или в разделочный стол
 - не пытаться поймать падающий нож
- Что ещё необходимо сделать, перед тем как начать готовить винегрет? (вымыть руки, надеть фартук и косынку)
- Для чего их надевают?

Практическая деятельность.

Далее дети моют руки, надевают фартуки и вместе с воспитателем и младшим воспитателем чистят и режут вареные овощи (кто хочет, просто наблюдает), складывают их в общее блюдо, взрослый заправляет все зеленью и растительным маслом.

В: - Мы приготовили овощной салат, который называется «Винегрет».

Давайте вспомним, какие овощи мы использовали для приготовления этого блюда? (дети перечисляют)

Ребята, сейчас давайте мы немного попробуем, а остальной салат вы будете кушать в обед.

Ну как понравилось вам готовить?

Домашнее задание: приготовить дома какое-то блюдо с мамой, бабушкой, зарисовать его, или можно даже принести попробовать нам.

В: После окончания приготовления винегрета давайте вымоем руки и уберём свои рабочие места.

Приложение 3

ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА

Структура	Содержание
Тема	«Чайные традиции народов мира»
Адресация проекта	Проект адресован воспитателям и воспитанникам ДОУ,
Руководитель проекта	Воспитатели: Федорук Маргарита Викторовна, Бодарева Оксана Валерьевна
Участники проекта	Воспитанники подготовительной к школе группе «Б», родители Воспитатели группы, сотрудники ДОУ
Возраст воспитанников, обучающихся	Дети от 6 до 8 лет
Особенности проекта	<u>По характеру создаваемого продукта:</u> - практико-ориентированный. <u>По количеству создателей:</u> - коллективный – более двух авторов проекта. <u>По количеству детей, вовлеченных в проект:</u> -коллективный.

	<p><u>По продолжительности:</u> - краткосрочный</p> <p><u>По профилю знаний:</u> - межпредметный проект.</p> <p><u>По уровню контактов и масштабам организации:</u> - на уровне образовательного учреждения</p>
Цель проекта	Знакомство с историей появления чая, с его целебными свойствами и влиянием на организм человека. Воспитывать интерес к народной культуре.
Задачи проекта	Развивать устойчивый познавательный интерес к русским народным традициям, развивать эмоционально-положительное отношение к чайным традициям, воспитывать у дошкольников инициативность к совместной творческой деятельности и работе в команде. Обогащать словарный запас новыми понятиями, активизировать словарь. Учить рассуждать, делать выводы. Формировать навыки здорового образа жизни.
Ресурсы проекта	Необходимое обеспечение: - политическая карта мира (глобус) - Разные виды чая, иллюстративный материал о его произрастании - Изобразительные средства - Аудиозаписи (Песня «Иван-чай») - Презентации «Путешествие по странам», «Как растет чай».
Предполагаемые результаты и продукты проекта	<p>Результаты деятельности педагогов – - Мультимедийная запись «Как растет чай».</p> <p>Прогнозируемые результаты деятельности детей - В результате реализации проекта дети приобретут знания о традициях и истории русского чая. Формируется познавательный интерес, приобретут новые навыки организации сюжетно-ролевой игры. Проект формирует у детей эмоциональное, положительное отношение к народным традициям, пропагандирует навыки ЗОЖ</p> <p>Продукты детской деятельности: Презентация проектного объекта с участием детей</p>
Аннотация	Приложение №1
Этапы работы над проектом	Приложение № 2

1. Актуальность проекта

Трудно найти на земле уголок, где не любили бы чай. Этот напиток занимает второе место после воды. Во всем мире люди знают и любят чай как напиток, не раз видели, как готовят его: заливают кипятком сухие листики. Но что это за растение - чай? Где оно растет? Каковы его свойства?

Чай является повседневным дополнением к нашим трапезам, о пользе чая слышали многие, но мало кто знает, как приготовить чайный напиток так, чтобы он обладал этими положительными качествами. Широкий ассортимент сортов и типов чая на прилавках наших магазинов часто затрудняет решение проблемы: какому виду чая отдать предпочтение. Чай оказывает тонизирующее действие на организм человека, усиливает жизнерадостные функции, прекрасно утоляет жажду. Он позволяет человеку длительное время переносить отсутствие пищи, поэтому чай неизменный спутник путешественников, геологов, моряков.

Китайские летописи донесли до нашего времени выводы о благоприятном влиянии чая: усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, облегчает и освежает тело, пробуждает мысль и не дозволяет поселиться лености, проясняет восприимчивость.

Лев Толстой говорил о чае: «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать, чай высвобождает те возможности, которые дремлют во глубине моей души».

2. Пояснительная записка

Чай мы привыкли пить всегда – зимой чтобы согреться, летом удалить жажду. Угощаем чаем гостей, приходящих в дом. Но позабылись многие традиции русского чаепития, дети, а зачастую и взрослые не знают, откуда появился чай и какие обычаи, связанные с чаем есть у разных народов. Очень часто мы покупаем чай, не задумываясь о разнообразии сортов чая и способах его заварки.

В настоящее время происходят глубочайшие изменения в нравственном сознании. Утрачиваются народные традиции: любовь к Родине, уважение к старшим, любовь к ближним. Потеря народных корней приводит к бездуховности. Поэтому в последнее время вырос интерес к истории не только своей страны, но и истории других стран. Мы чаще стали возвращаться к лучшим традициям народа с целью их изучения, сохранения и возрождения. Необходимо развивать у детей интерес к истории своего народа, дать больше информации о жизни, традициях в нашей стране, и научить принимать традиции других народов, привить чувство любви к Родине.

Знакомство детей с историей возникновения чая, его многообразием, традициями чаепития разных народов – способ знакомства с историей русского народа, и народов стран мира.

Чай - лекарство от тьмы болезней. В наше время чай, наряду с кофе и какао составляют тройку наиболее популярных напитков. Кофеина в чае не много, но достаточно, чтобы дух оставался бодрым, а голова свежая. В чае содержатся витамины С, Р, В1, В2.

Использование фитозоны детского сада, где представлены лекарственные растения, из которых, в том числе, можно заварить полезный для здоровья чай, дает возможность в более интересной и необычной обстановке организовать мероприятия по проекту.

Этапы работы над проектом

Этапы	Содержание работы	Ответственные	Предполагаемый результат
1 этап - организационный	Разработка плана реализации проекта Определение проблемного вопроса, средств реализации проекта, распределение обязанностей, подготовка материалов, корректировка, доработка, творческие идеи в процессе проекта.	Воспитатели	План реализации проекта
2 этап - осуществление деятельности	<p>Реализация мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - НОД «История чая – чайная церемония» - познакомить детей с происхождением чая, организацией чайной церемонии в стране, откуда он пришел. - Сюжетно-ролевая игры «Чайный домик» - Спортивное развлечение на основе подвижные игр «Путешествие по чайным странам» (страны, где чай считают традиционным напитком: Япония, Китай, Англия, Россия и др.) - Рассматривание репродукций, творческие идеи познакомить детей с историей возникновения чая, развивать познавательный интерес, эмоционально-положительное отношение к русским чайным традициям 	Воспитатели	Сценарии мероприятий по реализации проекта
3 этап – подведение итогов, оформление материалов по реализации проектов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка презентаций из опыта работы. 2. Фотовыставка «Семейное чаепитие» - совместно с родителями 	Воспитатели	Подборка мультимедийных продуктов по теме проекта. Картотека игр. Выпуск буклета «Чайные традиции России»
4 этап - презентация результатов работы	1. Презентация реализации проекта.	Воспитатели	Мультимедийная презентация. Паспорт проекта.

Предупреждаем, что существуют, и запреты на чай:

Запрет пить чай на пустой желудок;

Запрет на обжигающий чай;

Запрет на холодный чай;

Запрет на крепкий чай;

Запрет на долгое заваривание;

Запрет на многократное заваривание;

Запрет на чай перед едой;

Запрет на чай сразу после еды;

Запрет на запивание чаем лекарств;

Запрет на вчерашний чай.

РАССКАЗЫ И СКАЗКИ О ЧАЕ

Драгоценный напиток

Молодой батрак Ван скитался по стране в поисках работы. Впереди показалось селение, окруженное глиняной стеной, и юноша ускорил шаги. Подойдя ближе, он увидел странную картину. Возле стены неподвижно сидели люди. Одни из них дремали, другие — вглядывались в глиняную стену.

— Объясните, почтенный, что они видят на стене? — спросил Ван у проходившего мимо человека.

— По-моему, они просто бездельничают. Вон тот монах сбил их с толку, — ответил прохожий и показал на одного из людей, сидящих у стены.

Ван вгляделся в монаха. Тот сидел неподвижно, скрестив ноги и прикрыв глаза, но от него веяло такой мудростью, что юноша невольно поклонился.

Вскоре Ван нашел работу. Возле деревни рос большой сад, и садовнику нужен был помощник. Когда Ван спросил садовника о монахе, тот объяснил:

— Это Дарма. Говорят, он умеет слушать свое сердце.

— Зачем ему это нужно? — поинтересовался Ван.

— Не забивай свою голову глупостями, и хватит болтать, — закончил разговор садовник.

Ван послушно принялся рыхлить землю, но мысли о монахе не оставляли его. Каждый вечер юноша приходил к стене и ставил чашку с рисом или овощами — половину своего ужина — у ног монаха. К еде тянулись другие, сам же монах оставался недвижим. Его сосредоточенный взгляд словно проникал сквозь стену и видел там что-то чудесное. Однажды юноша не выдержал и воскликнул:

— Как бы мне хотелось узнать, о чем вы думаете столько часов подряд?

Дарма поднял глаза на юношу, улыбнулся и неожиданно быстрым движением рук вырвал ресницы и они упав на землю из рук монаха на землю, превратились в два зеленых кустика около метра высотой. Их глянцево-зеленые листья, покрытые нежным пушком, источали нежный аромат.

— Сорви верхние листья с этих чайных кустов и завари их в кипятке, — ласково проговорил мудрец.

Дома, выпив чашечку ароматного напитка, Ван почувствовал, как кровь быстрее побежала по жилам, а по всему телу, несмотря на поздний час, разлилась свежесть. Тогда Ван бережно взял котелок с остатками чудесного напитка и побежал к стене, чтобы угостить чаем монаха и всех его учеников.

Утром Ван снова выпил чашечку чая и весь день после этого чувствовал необыкновенный прилив сил: мотыга словно сама летала, и после тяжелого дня работы юноша совсем не устал.

На следующий день один из учеников монаха с горстью чайных листьев в руке пришел к Вану.

— Учитель просит тебя снова приготовить для нас чай. После него нам всем так легко думалось и совсем не хотелось спать.

Вместе они приготовили чай, и ученик унес котелок с дымящимся напитком. А вскоре к стене подошел и сам юноша, сжимая в одной руке чашку с изящным орнаментом. Учитель, — поклонился Ван мудрецу, — примите от меня эту чашку. Она мне досталась от матери, и это единственное мое

сокровище. Я берег ее, но для такого драгоценного напитка нужна драгоценная чаша.

Драма ласково обнял Вану и произнес:

— Долгие годы мы, испытывая голод и лишения, искали свет истины. Многие не понимали нас и называли бездельниками. Чистота твоего сердца, о Ван, соединилась с нашими молитвами, и свет истины озарил наш день. Мы подарим людям лучшее средство от болезней и усталости. Отныне пусть чай поможет каждому заглянуть в глубину своего сердца.

С тех пор прошло много лет. Вместе с Дармой и его учениками Ван вырастил не одну плантацию чая. Вскоре слава о чудесных свойствах чая распространилась по всему Китаю. Сам великий Китайский император дарил его своим приближенным в знак особого императорского расположения.

В конце жизни Ван написал историю о жизни мудреца Драмы и чудесных свойствах чая. Рукопись его заканчивалась словами: «Да будет славен чай, подаривший человеку бодрость, силу и прилив духа; побуждающий мысль и не позволяющий лени завладеть душой и телом!»

Вопросы и задания к сказке о чае:

Чем Ван отличался от других людей?

Почему именно ему монах открыл тайну чудесного напитка?

Помогал ли вам чай бороться с ленью?

Если бы вы решили посвятить свою жизнь распространению чая на земле, с чего бы вы начали?

Представьте, что Ван дал вам почитать свою рукопись о чудесных свойствах чая. Расскажите, о чем вы прочитали.

СТАРЫЙ САМОВАР

— Бабушка, посмотри, что мы тебе привезли! — радостно закричали мальчики, доставая из коробки новый электрический чайник.

— Он вскипятит тебе воду за одну минуту, — деловито объяснила их младшая сестренка.

— Спасибо, милые, — сказала старушка и, погладив ярко-синий бок нового чайника, добавила:

— Он очень нарядный, однако, вряд ли в нем прячется столько чудесных чайных историй, сколько в моем старом самоваре. Кстати, он уже вас заждался.

Когда все напились душистого чая с янтарным медом и сладкими пирожками, бабушка ушла по делам, а мальчики играть во двор. Оставшись одна, девочка стала разглядывать блестящий медный бок самовара и задумалась: «Где же в самоваре могут прятаться истории, там ведь один кипяток?»

Вдруг из большого фигурного крана самовара послышалось пыхтение:

— Пыф-пыф! Если ты любишь истории, могу рассказать тебе одну. Я узнал ее от своего прадедушки. Почти сто лет он прослужил людям и сейчас отдыхает в музее. Так вот слушай:

«Поссорились однажды два брата — младший у старшего невесту увез. Сорок лет прошло с той поры. Братья богатыми купцами стали, но друг с другом не виделись. Однажды пригласили самых знатных купцов во дворец к царю. Среди них и два брата оказались. Взглянул старший брат на младшего, и вспыхнула в нем прежняя ненависть.

Усадили слуги купцов за стол, уставленный медами да вареньями, а в чашках подали горячий чай.

Выпили купцы по три чашки, покраснелись, разговорились. Младший брат стал потихоньку на старшего поглядывать. Вспомнил, как тот его в детстве защищал, но старший взгляд отводил. Тут вышел к гостям царь, поклонились ему купцы:

— Премного благодарны, государь, за угощение. Напиток твой заморский не крепок, но хорош. Голову не дурманит, а бодрости прибавляет. Нам, купцам, такой в самый раз — в нашем деле бодрая и ясная голова нужна.

— Рад, что чай вам по нраву пришелся, — отвечает гостям царь. — Заключение мы договор с Китаем, по которому Москве разрешается снаряжать в Пекин торговые караваны за чаем. Только вот не знаю я, кому из вас доверить такое сложное дело.

Стали купцы по-очереди свои достоинства расхваливать. Каждому хотелось получить в руки прибыльный договор. Когда дошла очередь до младшего брата, он вдруг сказал:

— Государь, такое дело только моему брату по плечу. Надежнее и честнее его не найти человека.

Покраснел старший брат и ответил:

— Прости меня, брат, что со злобой встретил тебя сегодня, но чай прояснил мои мысли, и я твердо могу сказать государю, что умнее тебя нет купца в нашем городе.

— Вот и хорошо! — обрадовался царь. — Значит оба и поведете торговый караван в Китай.

Поклонились братья царю, а потом крепко обнялись. Путь от Москвы до Китая занимал более года, так что возвратились купцы не скоро. Порученное дело выполнили они с честью — привезли с собой несколько сотен тюков отличного китайского чая.

Однако, поначалу чай раскупался плохо. Богатые москвичи с подозрением смотрели на китайскую траву, а беднякам чай был не по карману. Приуныли братья, но тут младший брат смекалку проявил. Открыл он в Москве первую чайную лавку и над входом написал: «Где есть чай — там и под елью рай».

И на всех стенах чайной написал красивыми буквами изречения о чае, что в Китае слышал:

Чай питателен, полезен и изгоняет болезни,

Чай учит почтительности и дает сообразительность,

Чай утончает ум и лечит от праздных дум,

Чай укрепляет волю и смягчает долю.

К тому же в чайной каждый посетитель получал к чашке чая один дармовой пряник. Вскоре от покупателей отбоя не стало. Полюбили в России чай. И правильно сделали, потому что в нем столько полезных веществ и витаминов, что не перечислить. Изучили, к примеру, что в чае есть много фтора, и стали им рот полоскать, чтобы зубы и десны укреплялись. И многим помогало! Врачей то зубных в ту пору почти не знали!»

Самовар пыхнул еще раз и замолк. Девочка погладила его теплый бок и сказала:

— Ты настоящий хранитель чая.

— И еще я всегда хранил уют, — снова запыхтел польщенный самовар. — Собиралась семья у кипящего самовара, и все ссоры да распри мгновенно утихали: кто чай пьет — к тому печаль не идет!

Вопросы и задания к сказке:

С чем вы больше всего любите пить чай?

Когда вы пьете чай, что для вас важнее: вкус самого чая или то, с чем вы его пьете?

Возьмите интервью у чайника или самовара, который используют для приготовления чая в вашей семье, и запишите его.

Представьте, что самовар из сказки пригласил вас на экскурсию в музей самоваров и чайников. Расскажите, как устроен этот музей, какие в нем экспонаты, и нарисуйте самовар, который удивил вас больше всего.

Как вы думаете, почему царь остановил свой выбор на двух братьях купцах?

Что вы предприняли бы на месте купцов, чтобы люди полюбили чай и раскупали его?

Если бы вы были хозяином чайного магазина, как он был бы устроен?

Приведите примеры из жизни, подтверждающие, что чай — хранитель семейного очага.

(Использованы материалы сайта <http://www.dobrieskazki.ru/tea.htm>)

Какие фитомодули можно создать с помощью комнатных растений

В композицию (фитомодуль) входят виды растений, которые могут сосуществовать вместе. В тоже время они отличаются формой и характером поверхности листьев, высотой и толщиной стеблей, окраской цветов. У них сходные требования к условиям произрастания: к теплу, свету, влаге.

Фитомодуль 1

Растения, летучие выделения которых обладают выраженной антибактериальной, антивирусной противогрибковой активностью в отношении воздушной микрофлоры

1. Плющ обыкновенный
2. Пеперомия туполистная
3. Циссус
4. Сансевиера

Фитомодуль 2

Растения, летучие выделения которых улучшают сердечную деятельность, повышают иммунитет, обладают успокаивающим, противовоспалительным действием.

1. Кофейное дерево
2. Мирт обыкновенный
3. Лимон
4. Герань душистая
5. Монстера

Фитомодуль 3

Растения фиточистоты, поглощающие из воздуха вредные газы.

1. Хлорофитум хохлатый
2. Фигус Бенджамина
3. Бегония

Зеленые доктора

(Консультативный материал для педагогов ДОУ)

Давно известно, что живые растения в комнатных условиях способны доставлять не только эстетическую радость, но и улучшать состав воздуха и очищать атмосферу, влиять на самочувствие и состояние здоровья. С их помощью можно улучшить психологический климат и гигиенические условия в детском саду. В воздухе закрытых помещений, кроме пыли, содержатся небезопасные химические соединения. Их содержат строительные материалы, мебель, ковровые покрытия. Кроме того, в воздухе есть разнообразные микроорганизмы, вызывающие ОРЗ и аллергические заболевания.



Растения с фитонцидными свойствами:

- Сансевиера
- Различные виды бегоний
- Колеус
- Розмарин

- Пилея
- Алоэ
- Плющ обыкновенный

Растения с лечебным эффектом:

- Мирт
- Лимон
- Самбах
- Жасмин

Растения – фильтры:

- Хлорофитум
- Сциндапсус
- Фикусы
- Филодендрон
- Драцена
- Алоэ
- Спатифиллум

Растения, собирающие пыль:

- Различные фикусы
- Пальмы
- Гибискус (китайская роза)
- Филодендроны

Растения, поддерживающие влажность:

- Пилея Кадье
- Гибискус (китайская роза)
- Пеперомия

Растения-ионизаторы воздуха:

- Пеларгония (герань)
- Сенполии фиалкоцветные
- Папоротники разных видов

Растения противомикробного действия:

- Бегонии
- Пеларгонии
- Колеус

- Лаванда
- Традесканция
- Толстянка древовидная
- Гибискус

Растения для психоэмоционального воздействия:

- Антуриум
- Гибискус
- Бегонии
- Фиалки
- Пеларгонии
- Пилея
- Цикламен
- Традесканция

Растения, запрещенные в детском саду



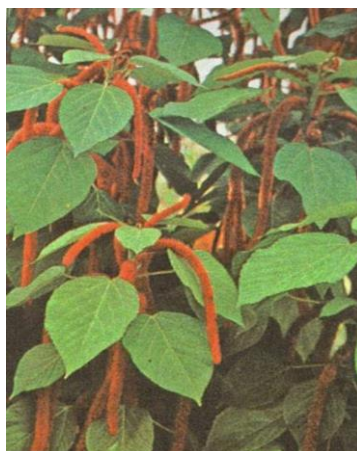
Диффенбахия



Пуансеттия



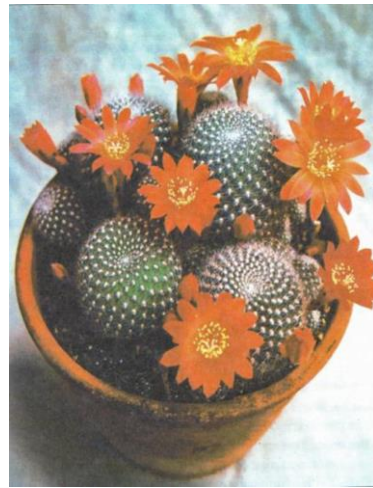
Олеандр



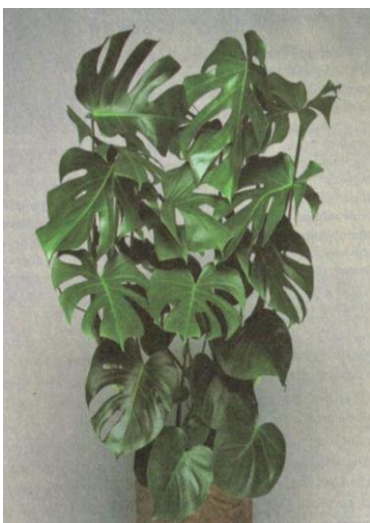
Акалифа



Кротон



Кактусы



Монстера



Молочай

Влияние цвета растений на детей

- Холодные (фиолетовые, синие, голубые и зеленые тона) успокаивают нервную систему. Композициями из синевато - голубоватых цветков хорошо любоваться перед сном. Это стимулирует мышечное расслабление, способствует хорошему сну, быстрому восстановлению работоспособности.
- Теплые красные, оранжевые, желтые тона, наоборот, помогают проснуться.
- Растения с ярко-красной окраской бодрят, повышают работоспособность и снижают утомление
- Растения с розовыми цветками устраняют грусть и меланхолию.

Человек — часть природы: он не может жить вне ее, не может нарушать законы, по которым существует окружающий его мир. Только научившись жить в полном согласии с природой, мы сможем лучше понять ее тайны, сохранить самое удивительное творение природы — жизнь на земле.

Интересные факты, о которых следует знать

Исследования экологического центра Санкт-Петербурга показали, что в воздухе жилых и общественных зданий одновременно присутствуют более 100 летучих химических веществ, и большинство из них обладают высокой токсичностью, т.е. воздух в помещении превосходит уровень загрязнения наружного воздуха в среднем в 1,8-4 раза.

Этот факт совсем не радует. И где же тогда экология в доме?

ЭКОчеловек заботится о сохранении здоровья и чистоте своего воздушного пространства. "Давайте, прежде чем покупать дорогостоящую аппаратуру для очистки воздуха, попробуем пригласить природу в гости. Некоторые виды комнатных растений эффективно очищают воздух в помещении" - говорит Ирина Канищева на персональном сайте, одна из немногих эколюдей.

СОВЕТ:

На 10 кв. м. площади, при высоте потолков 2,40-3 м рекомендуется поселить одно растение. Это значит, что вам понадобится 2-3 растения, чтобы ощутимо очищать воздух, если размер гостиной - 20-25 кв. м.

Наиболее эффективно нейтрализуют различные химические испарения и поддерживают внутреннюю влажность в помещении вот такие растения:

- Каланхое Каландива
- Фиттония (Fitton)
- Бонсай Гинкго (Ginkgo Bonsai)
- Тростниковые пальмы (Areca palm)
- Пальма Рида (Reed palm)
- Карликовая финиковая пальма (Dwarf date palm)
- Бостонский папоротник (Boston fern)
- Английский плющ (English ivy)
- Австралийский мечевидный папоротник (Australian sword fern)
- Лилии (Lily)
- Каучуконосное растение (Rubber plant)
- Рапис высокий (Rhapis excelsa)
- Драконово дерево (Dracaena marginata)
- Фикус каучуконосный (Ficus robusta)
- Карликовый банан (Musa cavendishii)
- Спатифиллум (Spatiphyllum)

- Филодендрон (*Philodendron*)
- Кодиеум пёстрый (*Codiaeum variegatum pictum*)
- Эпипремнум золотистый (*Epipremnum aureum*)
- Непфрелепис высокий "Бостонский" (*Neprolepis exalta Bostoniensis*)
- Сингониум (*Syngonium podophyllum*)

Флористы интернет-магазина цветов и подарков florid-hut утверждают, что цветы - очистители воздуха не обязательно ставить у окна, потому что они обладают высоким уровнем фотосинтеза и рекомендуют поселить растение на постоянное место, добиться равновесия между светом и вентиляцией, поскольку, оказывается, что эффективность этих растений в очистке воздуха снижается, если их располагать на сквозняке. Если вы собираетесь покупать растение из перечисленного списка, не спешите бежать в магазин, зима на дворе, а они теплолюбивы.

Наш натуральный освежитель воздуха весьма неприхотлив, цветет мелкими белыми цветочками на длинных цветоносах. Поселить его лучше в спальняной зоне и на кухне, где всегда концентрируется больше вредных примесей. Однако и в гостиной ему можно найти место. При создании экологического интерьера хлорофитум хорошо смотрится в композиции с благородными цветами - гладиолусами, драценой и фикусами.

Если вы заметили, что хлорофитум начал желтеть и сохнуть, то виной всему может оказаться открытая форточка в зимний период. Он категорически не переносит холода, так как на его родине не существует минусовой температуры. В зимний период лучше убрать растение с подоконников.

Чем больше в вашей оранжерее будет хлорофитума, тем свежее и чище станет воздух в жилищном пространстве. Чтобы растение лучше росло и развивалось, следует не забывать про полив, подкормку и омывание листьев под душем один раз в месяц. Также лучшее место для хлорофитума - кашпо, подвешенное рядом с окном, он хорошо переносит и тень и солнце.

Выращивайте на здоровье натуральный освежитель и наслаждайтесь чистым экологическим воздухом.

Зоны экологии в квартире

Предлагаем вам рассмотреть воздействие биологических и искусственных предметов на здоровье человека и экологию его жилища.

В квартире можно условно разделить три зоны влияния на экологию пространства:

- Биологическая зона

- Искусственная зона
- Техногенная зона

Биологическая зона

Например, комнатные растения могут влиять на здоровье человека как положительно, так и отрицательно. Поэтому полезно знать их действие.

Папоротник способен хорошо жить в любом месте дома, потому что для своего существования сам поглощает энергию из окружающей среды. Например, если горшочек с ним стоит на телевизоре, он поглощает вредные для человека электромагнитные излучения и становится только пышнее и краше. Этим он оказывает полезное действие — убирает вредное излучение бытовых электроприборов.

Традесканция оказывает человеку большую пользу. Она обладает положительной энергетикой, которая подпитывает человека. За счет этого улучшается самочувствие человека, пребывающего рядом с этим растением. С помощью традесканции можно определить наличие в доме вредной для человека энергетической зоны. На это указывают листья растения, которые резко изменяются, желтеют и мельчают. Чтобы ваше растение не умерло от истощения, желательно найти источник отрицательной энергетике и нейтрализовать его. Используйте традесканцию в качестве индикатора, по которому можно определить экологическую зону в своем доме, квартире.

Кактус умеренно подпитывает человека энергией. Полезность кактуса заключается и в том, что он поглощает отрицательные энергетические поля и перерабатывает их в благоприятную для человека энергию. Это свойство можно использовать, размещая это растение около постели во время дневного сна. Очищая пространство возле спящего человека, кактус способствует хорошему отдыху и восстановлению сил. Попробуйте перед послеобеденным отдыхом поставить кактус у своего изголовья и немного подремать, и вы убедитесь в правоте этой рекомендации.

Красная Герань обладает анестезирующими свойствами, — успокаивает различные виды боли. Она великолепно собирает энергетическую грязь и очищает ее. Отдает хорошую энергию, она хуже кактуса. Ее можно использовать в качестве энергетического фильтра. Замечено, что в помещениях, где растет герань, всегда свежий и ароматный воздух, особенно когда она цветет. Вы станете ближе к природе.

Фигус считается помощником в укреплении семьи, он способствует зачатию и рождению детей. Это связано с тем, что у него сильно выражен жизненный принцип, который распространяет свое влияние на людей. Это поддерживает в помещении стабильную атмосферу, препятствует

раздражительности. Не ставьте фикус на солнце. Он не любит яркого солнечного света и предпочитает затененные уголки помещения, прохладные и влажные, эти свойства необходимы для его жизнедеятельности.

Монстера — это крупная лиана, имеющая множество воздушных корней, крупные, кожистые, расписные листья. Внешне это очень красивое растение. Но, как и все лиановые, она обладает свойством жить за счет других. Поэтому монстера в нашем доме использует свое природное свойство против всего живого, отсасывая жизненную энергию и у людей.

Опасен для человека и кипарис, растущий в квартире. Наши древние предки считали его деревом смерти. Кипарис создает в помещении тяжелую, давящую энергетическую обстановку. Поэтому его ни в коем случае нельзя располагать в своей спальне или гостиной.

Похожим на кипарис действием обладает **туя**. К тому же она ядовита, особенно ее ягоды. Выпоты этого яда отрицательно влияют на жизнедеятельность людей. Поэтому тую не следует выращивать в местах, где вы отдыхаете, едите и спите.

Запомните главное: какие бы вы растения ни завели в своей квартире или доме, их не следует ставить около спального места, потому что по ночам растения поглощают кислород, выделяют углекислый газ и освобождаются от негативной энергии. Их энергетический цикл построен на дневном поглощении плохой энергии и ночной чистке - выбросе негативной энергии. Особенно в этом отношении вредна монстера. В ночное время суток ее большие листья выбрасывают огромное количество углекислого газа и поток негативной энергии.

Искусственная зона

Что касается различных предметов и украшений, изготовленных из животного сырья: ракушек, поделок из рога, шкур животных, перьев и прочее, то они создают особый канал, который связывает этот предмет с пространственными слоями, где находится информационно-энергетическая основа умершего животного. Через этот канал происходит утечка энергии из нашего пространственного уровня. Ваша жизненная энергия может невольно попадать в подобные воронки и уходить от вас, ослабляя организм.

Но не только изделия из частей тела умерших животных могут влиять подобным образом. Книги, которые содержат иллюстрации мертвых животных, просмотр фильмов - ужасов, хранение подобных видео кассет и прочее также создают подобные энергетические каналы. Вы можете поэкспериментировать и отобрать те предметы и книги, которые благотворно влияют на вас. Все остальное уберите подальше и контактируйте с ним реже.

Путем подбора древесины для отделки комнаты, в которой вы проводите больше всего времени, можно эффективно облагородить биоэнергетическую обстановку, добиться укрепляющего воздействия на свой организм. Например, дубовый паркет и мебель будут придавать крепость вашему организму. А в древности брачные ложа располагали на спиленном дубе, вокруг которого возводили стены и строили дом.

Техногенная зона

К техногенной зоне относится излучение от телевизионных экранов и дисплеев компьютеров. С целью изучения влияния работающего монитора на человека в США группой экспертов было опрошено 2700 человек. Более трети опрошенных считают свою профессию основной причиной своих болезней. Наиболее типичные жалобы – головная боль 70%, боль в мышцах и позвоночнике 60%, боль в глазах 40%. Отмечается прямо пропорциональная зависимость между длительностью работы за компьютером и возникновению болезненных симптомов. Специалисты считают, что непрерывная работа за дисплеем не должна превышать 4-х часов. Наиболее безопасное расстояние при работе с компьютером – более 1 метра от экрана.

Не следует устанавливать компьютер около кровати, его излучение действует разрушительно на все органы человеческого организма и выключайте его на ночь. По данным И. Прокофьева при размещении дисплея или телевизора на биологических зонах их вредное воздействие на окружающих усиливается.

Рекомендация: сделайте все от вас возможное, чтобы жить в экологическом пространственном окружении. Нейтрализуйте любые негативные воздействия или сведите их к минимуму.