

## Консультация для родителей: «Влияние природных факторов на здоровье ребенка»



г. Набережные Челны,  
Республика Татарстан  
МБДОУ «Детский сад  
№123 «Акчарлак»  
инструктор ФК  
Шигапова Г.Н.

В процессе познания природы формируются и развиваются эстетические чувства и вкусы. Сила впечатлений от природы зависит от способности видеть разнообразную красоту, слышать «живой» голос леса, моря, поля. Во время прогулок, экскурсий необходимо обращать внимание детей на своеобразие красок природы, их изменение и гармонию, пробуждать интерес к явлениям природы, любовь и бережно относиться к ней.

Благодаря экскурсиям развивается наблюдательность, возникает интерес к природе. Дети с умилением слушают "звуки природы".

Всё хорошее в людях - из детства! Как истоки добра пробудить?

Прикоснуться к природе всем сердцем:

Удивиться, узнать, полюбить!

Природа - источник подъема всех духовных сил. Она лучше, чем что-либо обогащает психику ребенка, совершенствует его органы чувств.

Природа является важнейшим источником для развития речи ребенка. Дает не только нравственное и духовное развитие, но и благоприятно влияет на здоровье ребенка.

Огромную пользу здоровью оказывают наши леса. Выделяемый листьями деревьев кислород крайне необходим для дыхания. Например

Тополь прекрасно очищает воздух и выделяет в атмосферу больше кислорода, чем другие деревья. Не зря деревья называют "зелеными легкими" планеты! Деревья и растения задерживают пыль и вредные вещества, приглушают шум, защищают от ветра, очищают и увлажняют воздух.

Многие растения и животные имеют лекарственные свойства и пользуются человеком для лечения (лекарственные травы, муравьи, пчелы, пиявки).

О пользе солнца известно еще с древних времен, особенно с закаливающей целью. В солнечном спектре наряду с видимыми световыми лучами присутствуют и невидимые инфракрасные и ультрафиолетовые лучи. Под влиянием инфракрасных лучей расширяются сосуды, усиливается кровообращение, улучшается питание тканей, что способствует устранению воспалительных процессов. Ультрафиолетовые лучи, в отличие от инфракрасных, не обладают согревающим действием, они не ощутимы телом и проникают в кожу на значительно меньшую глубину. Вместе с тем биологическая активность их значительно выше, так как под действием ультрафиолетовых лучей в коже образуется витамин Д, предупреждающий развитие рахита у детей. Кроме того, ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным (убивающим микробов) действием, оказывают благоприятное влияние не только на кожу, но и способствуют укреплению организма в целом.

Важным природным лечебным фактором является песок. Лечение нагретым песком издавна применялось как лечебное средство при рахите, хронических заболеваниях суставов.

Чистый морской воздух также обладает целебными свойствами. В нем большое содержание микрокристаллов солей (хлорида, сульфата, бромида, йодида натрия, кальция и магния), что улучшает восстановительные процессы в слизистой оболочке дыхательных путей, стимулирует местный иммунитет, способствует устранению воспалительных процессов в бронхах и легких. Более того, насыщенный йодидами и бромидами морской воздух способствует улучшению сна, уменьшению раздражительности ребенка.

Во время прогулки по лесу не следует находиться близко к упавшим, трухлявым деревьям, они могут быть опасны.

Нельзя трогать незнакомые растения, срывать и пробовать на вкус незнакомые ягоды, собирать незнакомые грибы-некоторые из них могут быть ядовитыми.

А также нельзя гладить и брать на руки незнакомое животное. Оно может укусить. Целовать кошек, собак,

и других животных не следует: они роются в земле и в их шерсти много микробов.

Таким образом, при разумном использовании природных факторов – солнце, воздух и вода могут оказать большое оздоравливающее действие на ребенка и стать нашими «верными друзьями».