**Здоровье без лекарств**

|  |  |
| --- | --- |
| *«Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым».*  *Пенн Вильям* | *Цветы — самое лучшее из всего, что Господь создал, но забыл наделить душой. Генри Уорд Бичер* |

Здоровье — это главная ценность жизни, это основа, позволяющая людям быть активными в любых сферах деятельности: на работе, дома, на отдыхе. Здоровьем важно заниматься с раннего возраста.

Современный человек большую часть своего времени проводит в помещении, где нас окружают предметы и материалы, выделяющие губительные для здоровья химические вещества и элементы. Эти вещества опасны сами по себе, а, смешиваясь между собой, представляют еще большую опасность для человека. Что же делать? Искать помощи у природы, то есть постараться окружить себя различными комнатными растениями, которые, активно вбирая все вредное, еще вырабатывают кислород и благоприятно воздействуют на человека своим биополем.

Вы замечали, что в квартире, заполненной цветами, обычно уютно и красиво. Там царят мир и спокойствие. Множество цветущих и декоративно-лиственных растений на полках и подоконниках не только радуют глаза, но и согревают и успокаивают душу. Домашние растения – это молчаливые помощники, верные друзья и лекари их владельцев. Поглощая газы и вредные вещества из окружающего воздуха, комнатные растения приносят пользу хозяевам квартир и оказывают положительное влияние на здоровье человека. Кроме того, они поглощают негативную ауру, а выделяют флюиды радости и счастья.

Растения окружают нас с момента появления на свет. Сначала мы удивляемся каждому цветочку, каждому дереву, но потом все становится для нас привычным, и мы попросту перестаем все это замечать. Тем не менее, природа удивительна во всех своих проявлениях, и это - факт.

Цветы помогают развить творческие способности, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, на физическое, психологическое и энергетическое состояние человека в целом.

Оказывается, только растения оздоравливают микроклимат закрытых помещений: выделяют кислород и поглощают углекислоту, где её почти в 20 раз больше, чем под открытым небом, увлажняют и очищают воздух от микробов и пыли, смягчают производственный шум. В холодное время, когда работают системы отопления, воздух в помещениях становится слишком сухим, что не лучшим образом сказывается на нашем самочувствии. Комнатные растения помогают и в этом случае, поддерживая относительную влажность воздуха на уровне 4—50%. Важно отметить, что делают они это лучше различных технических устройств.

Кроме того, бодрящий аромат, испускаемый комнатными эфирномасличными растениями, которые насыщают воздух фитонцидами, может улучшить наше самочувствие, повышать функциональную активность организма, стимулировать его работоспособность и защитные силы. Учеными доказано, что комнатные растения способны уменьшить в помещении содержание патогенных микроорганизмов на 80-90%.

Растения оказывают и благотворное эмоциональное воздействие: красота и разнообразие форм и окраски влияют на чувства человека, помогают снять нервное и физическое напряжение. Правильно подобранные и размещенные с хорошим вкусом растения, в свою очередь, придают помещению своеобразный колорит, создавая определенный комфорт.

Умение видеть мир в ярких красках, без сомнений делает человека духовно богатым. Очень важно воспитывать ребёнка, прививая ему с раннего возраста чувство прекрасного.

Рекомендации для родителей:

1. Приучайте детей любоваться яркими красками окружающей природы. Через наблюдение за красотой цветущих растений ребёнок сможет глубже познать окружающий мир, будет стремиться к созданию красоты своими руками.
2. Учите своих детей любить и беречь природу, показывая это на собственном примере.
3. Учите детей быть защитниками, помощниками всего живого.
4. Принимайте участие вместе с ребёнком по озеленению своего дома, двора.
5. Разрешайте детям работать с землёй. Эта работа позволит детям усвоить экологические нормы, беречь и сохранять природу, заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.
6. При выборе растений для своего дома, учитывайте, что есть опасные для детей растения (фикус, азалия, гортензия, паслёновые, молочай, диффенбахия, кодиеум, олеандр, герань).

   В заключении хочу сказать, что комнатные растения в интерьере играют особую роль: они являются не только украшением помещений, но и действенным средством в воспитании и образовании детей. Работа с комнатными растениями расширяет представления детей о живой природе, прививает навыки к выращиванию и уходу за ними, развивает наблюдательность, воспитывает любовь и бережное отношение к природе, способствует эстетическому восприятию окружающего мира. Цветы, их запах и цветовая гамма – мощный позитивный фактор, который в сочетании с традиционными методами лечения способствуют скорейшему исцелению. Каждый из нас замечает, что при виде цветов его охватывает целая гамма возвышенных чувств и позитивных эмоций. А позитивные эмоции – прямой путь к здоровью. Поэтому сажайте больше цветов, наслаждайтесь их красотой, ароматом и все недуги станут вам нестрашны.

*Воспитатель*

*МБДОУ детского сада №13 г. Лысково*

*Романова Ирина Анатольевна*