**Рекомендации родителям на тему:**

**«Огород на подоконнике в домашних условиях»**

В **домашних условиях** даже в холодное время года можно найти довольно интересное и полезное занятие - выращивать и собирать урожай на **подоконнике**! Это развивает у детей наблюдательность и любознательность, помогает малышам лучше узнать жизнь растений. Так удивительно, когда первая зелень *(лук, укроп, петрушка, салат)* поспевает у тебя на глазах! К тому же это ещё и дело, полезное для здоровья, ведь такой урожай, выращенный собственными руками, и витаминами богат, и никаких химикатов не содержит. А добавленная к супам и салатам зелень помогает организму усваивать белки.

**Подоконник** отличное место для разведения небольшого **домашнего огорода**. Процесс выращивания на окне свежей зелени несложен и почти не требует материальных затрат, зато сколько удовольствия и пользы. На окнах можно вырастить значительный набор культур: зелень, бобовые, корнеплоды, которые зацветают прямо на окне (морковь, свекла, картофель, ароматные травки).

Для чего нужен **огород на окне**? Когда на окне живут чеснок, лук, огурцы, лимон их разноцветье радует, снимает стрессы. К тому же они не только греют душу, но и полезны для здоровья. Если в помещении растет чеснок, то вы забудете, что такое грипп.

В настоящее время очень популярна ароматерапия, можно устроить на **подоконнике ароматную грядку**, на которой легко можно вырастить:

*Зеленый лук.* Высаживать его лучше в землю. Так лук будет давать урожай всю зиму. Если вы решили последовать бабушкиному опыту и устроили «водный» **огород**, меняйте воду раз в день. Так лук не загниет, и не будет распространять неприятный запах.

*Укроп.* Ароматная травка – специя известная всем. Укроп требует солнца и тепла. Раз в неделю нужно рыхлить почву. Прекрасно уживается с петрушкой.

*Петрушка.* Эта барышня хорошо переносит холода и очень любит влажность. Растет зимой на **подоконнике при условии**, что ей хватает солнечного света.

Ваш **подоконник** прекрасно украсит декоративная петрушка *(кучерявая)*.

*Базилик.* Это отличная приправка спокойно произрастает на **подоконнике** и не требует никакого особенного ухода. Роскошно сморится на окнах декоративный базилик, ароматней всех фиолетовые растения. Астматикам базилик облегчает дыхание, а тех, кто употребляет его в пищу регулярно, ограждает от стресса.

*Розмарин.* Потрясающая приправа. Годами растет в вазоне, только на лето, при возможности, высаживайте ее в сад. Ароматный кустик очень полезен и используется как приправа.

*Мята.* Ароматная травка. Как вкусно зимой пить мятный чай с лимоном! Регулярно поливайте этот кустик, и умиротворяющий аромат поселится в вашей квартире.

Коллекция семян, собранная в оформленной коробочке, помогает знакомить детей с разнообразием семян и овощных культур. Коллекция доступна для детей, они действуют с семенами по своему желанию *(рассматривают, нюхают, сеют, поливают и наблюдают)*.

Какие **условия нужно создать огороду на подоконнике**?

• **Условие первое - освещение**. Балконы и окна, выходящие на юг, юго-восток и юго-запад дольше и лучше освещены. Освещённость окна, имеющего двойную раму, соответственно уменьшается в 2 раза. Зимой и поздней осенью трудно создать необходимые светолюбивым овощным растениям **условия освещения**. Для них в этот период следует использовать искусственные источники света. Лучше, если это будут люминесцентные лампы белого или дневного света, т. к. они дают близкий к солнечному свет. Они излучают совсем немного тепла, поэтому такие лампы не повредят растения

• **Условие второе**, тоже важное для будущего урожая - температура воздуха на **подоконнике**. Она зависит сразу от нескольких факторов: способ отопления, температура воздуха снаружи, толщина стен, количество окон, свойства строительных материалов. За температурой следить очень важно, оберегая **огород на подоконнике и от перегрева**, и от переохлаждения.

• **Условие** третье – влажность воздуха. Её уровень должен быть не ниже, а лучше выше 60%.Его можно регулировать: чтобы понизить - нужно проветрить помещение, где находятся растения, а чтобы повысить - можно поставить в **огород** посудину с водой либо сырым песком; ещё можно опрыскивать растения водой. Продаются также комнатные увлажнители воздуха.

Если на самом деле нужен хороший урожай - лучше использовать «правильный» грунт. Он может различаться для разных видов растений. Также желательно вовремя подкармливать растения удобрениями.

Крайне важно вовремя и правильно поливать растения в **огороде**. Это можно делать водопроводной, дождевой или снеговой водой, а кроме этого - водой из колодцев или родников. Самой лучшей водой для полива комнатных растений считается дождевая вода и снеговая, т. к. имеет нейтральную реакцию либо слабокислую и не содержит никаких вредных солей.

**Огород на подоконнике выглядит нарядно**, при этом его «обитатели» оригинально украшают помещение, прекрасно сочетаются с другими комнатными растениями и доставляют детям эстетическое наслаждение.

Ухоженные овощные культуры в аккуратной посуде выглядят нарядно и хорошо сочетаются с большинством декоративных комнатных растений. Они украшают помещение и могут доставлять эстетическое наслаждение.

Каждый из нас стремится создать приятную обстановку вокруг, наполняя ее любимыми ароматами. Для этого можно использовать то, что дает сами природа: цветы, травы, специи, семена. Я использую то, что получилось вырастить самой: пряные травы, сухоцветы, семена растений.

Все растения обладают магическими свойствами, имеют позитивную энергетику и очищают помещения от вредных воздействий. С давних времен передается традиция зашивать травы в материю, чтобы придать одежде и белью приятный аромат и защититься от дурного влияния. Позже, чтобы сухие растения не рассыпались, стали шить мешочки из ткани, в которых смешивались различные травы. Ароматические мешочки получили название – саше, они могут иметь разную форму *(сердечко, мешочек, фрукты, подушки)*.

В наше время саше служит источником свежести и украшения **дома**, офиса, авто. Саше, сделанные своими руками, могут выступать в роли травяных амулетов.

Удачи вам и творчества!