

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел. (343) 289 – 25 - 20
ИНН 6674368867 КПП 667901001

**Консультация для родителей (законных представителей)
«Фитотерапия как нестандартная форма оздоровления
физически ослабленных детей»**

Воспитатели МАДОУ детский сад
№ 16

**Курсова Кристина Андреевна
Давыдова Наталья Сергеевна**

Екатеринбург, 2019

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

Здоровье – это состояние полного физического, психологического, социального благополучия. Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Катастрофически растет число малышей с низкой резистентностью, склонных к заболеваниям дыхания, почек, сердца, детей с нарушением обмена веществ, с изменениями со стороны нервной системы.



Одним из методов оздоровления, поддержания жизненного тонуса детей является метод фитотерапии.

Этот метод является нетрадиционной, неспецифической профилактикой заболеваний и основан на лечении лекарственными растениями. Под их влиянием улучшается сон, нормализуется

работа желудочно-кишечного тракта. В организм дополнительно поступают в комплексе витамины, ускоряющие обменные реакции, стимулирующие мышечную деятельность, повышающие энергетический баланс и помогающие остановить склерозирующие процессы.

Самое простое средство из методов фитотерапии – использование мешочков с травой. Мешочки разного размера, формы набиваются травой (хмель, мята, полынь, хвоя, благотворно влияющей на ЦНС. Мешочки кладут рядом с подушкой ребенка в спальне или подвешиваются рядом с кроваткой ребенка. Траву меняют один раз в месяц.

Следующий метод – воздействие парами лекарственных трав на организм детей. Все травы заваривают как чай на 30 минут и кипятят 3-5 минут. Лечение запахами трав эффективно проводить в сочетании с музыкой, подобранной в соответствии с поставленной задачей, ведь музыка оказывает еще и психологическое воздействие.

В эпидемический период для снижения заболеваемости проводится фитоэроизация воздуха. Траву заливают водой в формочки для льда (можно использовать коробочки из-под конфет) и замораживаются. Готовые кубики на тарелочках ставят в нескольких местах.

В процессе таяния кубика сухой воздух увлажняется и наполняется запахами трав. Этот метод носит не только лечебный характер, но и эстетический. Кубики льда очень красивы и интересны для наблюдения.

Если нет трав, можно использовать простую аэроизацию – как средство профилактики простудных заболеваний. Для этого используют лук, чеснок. Нарезанный или натертый лук, чеснок ставят на окна, шкафы, столы (желательно на расстоянии от детей не более 1 м).

Дыхательные упражнения у стола с натертым луком, чесноком в течение 5-7 минут также дают положительный эффект. Техника проведения: губы сомкнуты, указательным пальцем правой руки положить на боковую сторону ладони, плотно прижимая правое крыло носа, глубоко вдохнуть левой полостью носа. Затем дышать правой половиной носа и двумя одновременно.



Сок лука, смешанный с кипяченым маслом, хорошо помогает при насморке. Дети сами могут пальчиком смазывать себе нос смесью, не испытывая при этом никаких неудобств.

К фитотерапии также относится процедура полоскания горла отварами трав, применение кислородных коктейлей. Для профилактики простудных

заболеваний рекомендуется проводить полоскание горла настоями трав: лист березы, зверобой, душица, шалфей, ромашка, сосновые почки. Все травы заваривают как чай на 30 минут, а кора дуба, сосновые почки, туя кипятят 3-5 минут. Полоскание производит 5 раз в день перед едой, перед сном и после прогулки.

При гриппе, ОРВИ можно применять медово-чесночную кашку (проверить на аллергию). Чеснок натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по одной чайной ложке перед сном, запивая водой. Для того, чтобы приготовить настойку чеснока, следует мелко нарезать 2-3 зубчика чеснока, залить 30-50 мл кипятка, настоять в течение 1-2 часов, закапать по две капли в каждую ноздрю. Менять настой следует через два дня.

Фитотерапия в сочетании с другими методами, такими как закаливание, релаксация, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, щадящий режим дают хороший результат.