



Фітотерапія: бережемо здоров'я малюків



Наталія ЛІСНЕВСЬКА,
канд. пед. наук, ст. викладач
кафедри теорії і методики
дошкільної освіти,
Глухівський НПУ
імені Олександра Довженка



У періоди сезонного загострення респіраторних захворювань варто подбати про зміцнення здоров'я малечі. Обирайте для цього екологічний, безпечний, доступний і ефективний засіб — фітотерапію.

ЩО ТАКЕ ФІТОТЕРАПІЯ?

Фітотерапія — лікування та профілактика різних захворювань з використанням лікарських рослин у вигляді чаїв, настоїв, відварів, інгаляцій, фітоподушок тощо.

З лікувальною метою застосовують різні частини рослин: стебла, листя, квіти, коріння, кору, плоди. Вони містять вітаміни, дубильні речовини, пектини, смоли, ефірні олії та фітонциди.

Лікарські рослини можна умовно розподілити на **ті, які придатні для щоденного вжитку** (петрушка, кріп, зелена цибуля, ягоди шипшини, суніці, м'ята, меліса, листя та гілочки малини, смородини тощо), та **власне лікарські**, які вимагають певного дозування й перерви між курсами прийому (звіробій, кропива, липа, подорожник тощо).

КОЛИ ВАРТО ЗАСТОСОВУВАТИ?

Використання фітотерапії сприяє зміцненню імунітету та поліпшенню стану нервової системи дітей. Тож її доцільно пропонувати дошкільнятам:

- ♦ під час адаптації до дитсадка;
- ♦ в періоди зростання частоти застудних і вірусних захворювань;
- ♦ регулярно для дітей, які часто хворіють;
- ♦ для якнайшвидшої реабілітації малюків після перенесених респіраторних захворювань.

ЯК ПРОВОДИТИ?

Рослини щоденного вжитку можна використовувати *постійно*, без обмежень. Додавайте до їжі пряні трави та зелень (кріп, петрушку, базилік, орегано, чабер, кінзу, коріандр тощо), а також часник та цибулю.

Однак власне лікарські трави вживають *протягом певного періоду* — 7–14 днів, а потім слід зробити перерву на стільки ж днів. Але якщо є можливість змінювати трав'яні збори, під час перерви можна використовувати іншу лікарську рослину або збір.

Зазвичай трави приймають за 20–30 хвилин до споживання їжі, аби підвищити захисні функції організму, поліпшити роботу кишкового тракту.

Фітонапої

Готуйте чаї, відвари та фітококтейлі у скляному, керамічному або емальованому посуді, настої — в термосі. Застосовуйте лише свіжоприготовані напої.

Фіточай готується так: траву заливають окропом і накривають, після настоювання вживають у теплому вигляді.

Відвар виготовляють дещо інакше: зілля заливають холодною водою і доводять до кипіння, після настоювання вживають у теплому вигляді. Готові відвари зберігаються не більше доби.

Настій можна приготувати трьома способами:

- 1) зелені частини рослин або коріння (1-2 ст.л.) заливають гарячою кип'яченою водою (200 г) та витримують на киплячій водяній бані 15 хв, потім 45 хв настоюють, проціджують і приймають по півсклянки;
- 2) коріння або грубі частини рослини заливають холодною кип'яченою водою і настоюють тривалий час, після чого проціджують і вживають;
- 3) коріння (лопуха), плоди (шипшини), насіння (льону, кропу) або товсті частини рослин звечора заливають у термосі гарячою кип'яченою водою й настоюють до ранку, потім проціджують і вживають.

Фітококтейль готують так: кілька лікарських трав заварюють разом або окремо, а потім змішують у різних пропорціях.

С.Мартинов для зміцнення опірності дитячого організму до ГРВІ радить вживати *відвари і чаї з чорної смородини та шипшини*, що багаті на вітамін С, а також *плоди лимонника*. Для стимуляції травлення, пригнічення негативної мікрофлори — *морквяний і гранатовий соки*.

Корисними є **компоти з додаванням лікарських рослин**: м'яти, меліси, ягід суниці, полуниці, шипшини, гілочок вишні, смородини, малини тощо.

Фітоподушки

Під час сну з метою заспокоєння дітей, зняття нервового напруження можна використовувати фітоподушки із сумішшю різних трав (м'яти, меліси, чебрецю, ялівцю, ромашки тощо).

Для кожної дитини виготовляються окремі подушки:

- ♦ з *м'ятою, мелісою, чебрецем* (для заспокоєння нервової системи, покращення настрою, самопочуття, розслаблення);
- ♦ з *ялівцем* (для поліпшення загального самопочуття дитини, поліпшення сну);
- ♦ з *ромашкою* (для профілактики застудних захворювань);
- ♦ із *сосновими бруньками* (для профілактики застуди, захворювань органів дихання і дезінфекції повітря у спальній кімнаті).

Фітоподушки прикріплюють на гачечки на спинці ліжка біля голови кожної дитини або кладуть на подушку і змінюють щотижня. Зміна наповнення фітоподушок відбувається щорічно наприкінці серпня, на початку навчального року.



ПАМ'ЯТКА

Правила застосування фітотерапії

- ✎ До призначення фітотерапії слід обов'язково уточнити, чи немає в дитини несприймання деяких рослин або проявів алергії.
- ✎ Необхідно враховувати не тільки основне, а й супутні захворювання.
- ✎ На початку лікування доцільно використовувати одну-дві лікарські рослини, а згодом (особливо у випадках хронічних захворювань) — збори з трьох і більше рослин.
- ✎ Не можна використовувати отруйні лікарські рослини, або ті, що мають сильну токсичну дію, а також окремі рослини у великих дозах (наприклад, трави багна, пижми, звіробою).
- ✎ Рослина має бути смачною або нейтральною на смак. Якщо необхідно її підсолонити, то варто використовувати мед (за відсутності алергії на нього).

Інгаляції та ванни

Для зміцнення здоров'я дітей також можна проводити курси інгаляцій з *ромашкою, евкаліптом, сосновими бруньками* тощо.

Лікарські рослини доречно використовувати під час прийняття ванни, вмивання, полоскання рота.



ДЕ БРАТИ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ?

Збирати рослини слід в **екологічно чистому місці** (подалі від доріг, промислових підприємств тощо), бажано під контролем медсестри.

Для підсилення інтересу дітей до фітотерапії цілцює зілля варто збирати та сушити разом з ними. Не можна зривати отруйні рослини, як-от конвалія, паслін, дурман тощо. Бажано показати їх дітям і попередити про їх небезпечність. Не експериментуйте з незнайомими рослинами!

Засушені рослини можна **купити в аптеці**, але зважайте, щоб на них була ліцензія.

ФІТОТЕРАПІЯ У ВАЛЕОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ

З метою зацікавлення дітей фітотерапією рекомендуємо ознайомлювати їх із лікарськими рослинами, застосовуючи при цьому різні форми й методи роботи: заняття валеологічного сапрямовання, бесіди, малювання, загадки, прислів'я, приказки.

Дошкільникам надають знання про назви рослин, їхню будову, властивості, місця, де вони ростуть, розповідають про корисність лікарських рослин для організму людини, їхню здатність лікувати ті чи інші хвороби. Наприклад:

- ♦ білосніжна серцевина очерету нагадує вату й зупиняє кров, якщо прикласти її до рани;
- ♦ подорожник — “зелена пов'язка” — зупиняє кровотечу, знезаражує рану, сприяє її знеболенню та загоєнню;
- ♦ волоський горіх позитивно впливає на роботу мозку тощо.

Для прикладу пропонуємо орієнтовний план валеологічного заняття.

Легені розвиваємо — хвороб не знаємо

План валеологічного заняття для дітей старшої групи

Мета. Продовжувати ознайомлювати дітей із внутрішнім органом — легенями, їх важливістю для організму. Вчити піклуватися про здоров'я легенів. Розвивати уважність, активність, кмітливість. Прищеплювати бажання бути здоровими, позитивне ставлення до взаємодопомоги. Виховувати доброзичливість.

Матеріал: малюнок, що ілюструє будову легень, цибуля, часник, бруньки сосни, листя евкаліпта, повітряні кульки.

Хід заняття

1. Вправа на залучення (загадки)

- ♦ Два великих міхури все тіло повітрям годують.
- ♦ Через носик повітрячко з киснем
Потрапляє в цей орган корисний.
З двох мішечків він завжди складається
І, мов кулька, щораз надувається.

2. Розглядання зображення легень

У короткій бесіді діти описують зовнішній вигляд, форму цього органа.

3. Розповідь педагога про важливість легень для здоров'я організму, про те, що фізкультура зміцнює легені та дихальну систему.

4. Дослід “Вимірюємо об'єм легень”

Діти кілька разів надувають і здувають повітряну кульку, щоб гума розтягнулася. Після цього беруться до дослідів: вдихають на повні груди, а потім видихають у порожню кульку. Її об'єм покаже, скільки газу вміщують легені.

5. Фізкультхвилинка (за вибором)

6. Інформація про продукти харчування (цибуля, часник, хрін) та лікарські рослини (бруньки сосни, трава евкаліпта), які зміцнюють легені.

7. Обговорення прислів'їв та приказок

- ♦ Часник сім хвороб лікує.
- ♦ Хрін та капуста лихого не допустять.

8. Оздоровчі процедури

Вихователь пропонує малечам покуштувати цибулю, часник, відвар бруньок сосни, подихати евкаліптом під час інгаляції. Нагадує дітям, що вживання цих рослин та фітотерапія з їх використанням сприяють зміцненню дихальної системи, знищенню мікробів, підвищенню захисних сил організму. Проводить дихальну гімнастику.

9. Малювання лікарських рослин

10. Пігбиття підсумків

ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ НА 2019 РІК!

Обирайте зручний для вас спосіб

НА ПОШТІ

або

ONLINE

ІНДЕКСИ

“Дошкільне виховання” **74140**

“Палітра педагога” **40296**

“Джміль” **40295**

Комплект **95989**



НА САЙТІ **JMIL.COM.UA**

Сформуйте
персональний комплект



БОНУС

Е-МАТЕРІАЛИ ДО КОЖНОГО ВИПУСКУ!

Шукайте на сторінках  і завантажуйте з сайту

