



Фитотерапия

**КАК НАПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ
СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ**

. Морозова Т.А. Воспитатели 1 кв. категории
МБОУ № 58 «Золушка»

Дошкольное детство –
исключительно
важный период, когда
закладываются основы
физического,
психического и
умственного развития
ребёнка.

Так же в этот период
закладываются
ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



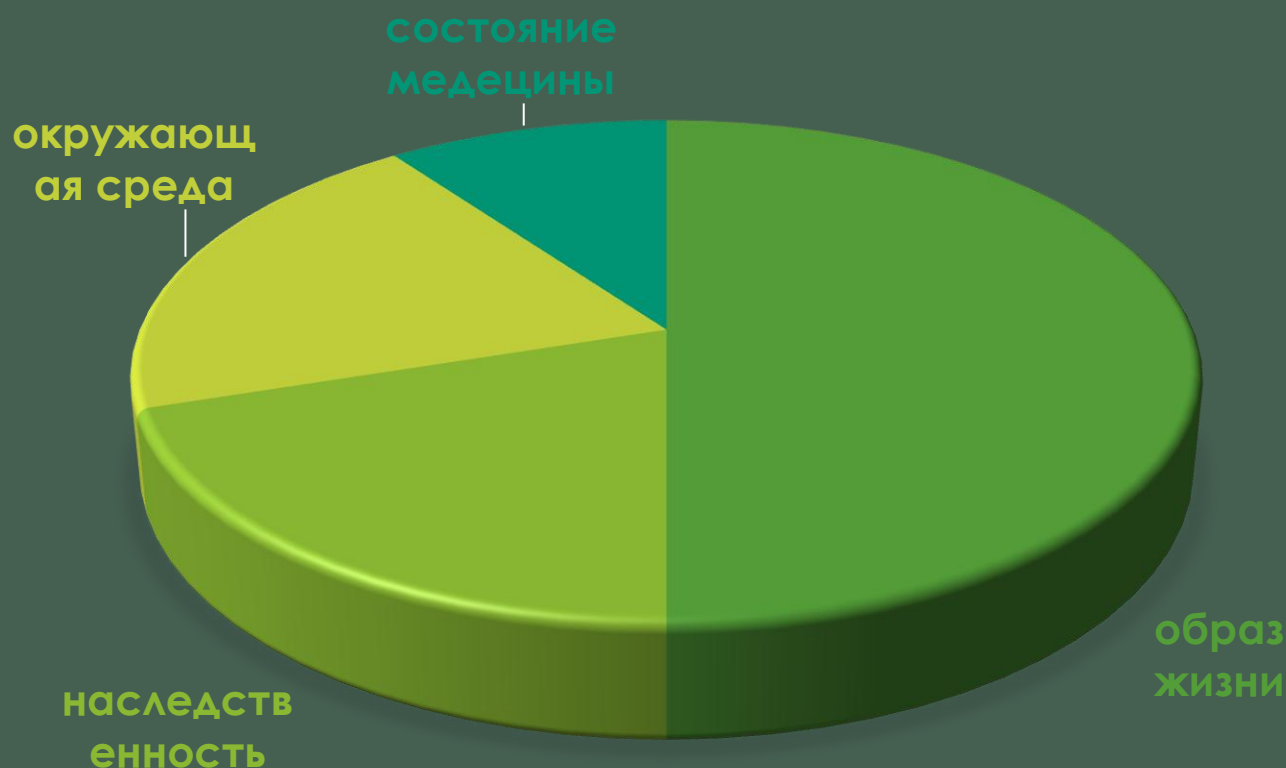
**Психическое
развитие**

**Умственное
развитие**

**Физическое
развитие**

Здоровье

ЗДОРОВЬЕ



Усилия воспитателя детского сада сегодня, как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование того самого здорового образа жизни.

По этому, коллектив нашего ДОУ целенаправленно работает в этом направлении, ища новые, современные методы и приемы.

Использование фитотерапии как средства формирования культуры здоровья дошкольников





На основе изученной литературы мною, совместно с медсестрой была разработана методика применения фитотерапии, и предложен примерный план оздоровительных мероприятий, рекомендуемый для использования в средней группе ДООУ.

Мероприятия, которые были проведены:

1. Консультация с медсестрой, врачом педиатром;

2 Анкетирование родителей по применению фитотерапии;

3. Знакомство с валеологией, фитотерапией:

- Консультации для родителей «Общие сведения о лекарственных растениях»; «Лекарственные растения в быту»; «Живая аптека»; «Здоровье всему голова».

4. Консультация для воспитателей ДОУ «Фитотерапия, как направление здоровье сберегающих технологий в ДОУ».





Фиточай (фито коктейль):
методика приготовления
Фиточая: одну столовую ложку
лекарственного сырья или сбора
заливают одним стаканом кипятка.
Настаивают в термосе 30 минут,
отжимают, фильтруют. Используют
сразу - не хранят! - за 15-20 минут до
еды. Продолжительность курса 1-1,5
месяца. Для приготовления чаев мы
используем мяту, липу, зверобой и
шиповник





Эффективны только частые полоскания (не реже 5-6 раз в сутки). Мы в своей работе используем настой ромашки аптечной и настой календулы: 1 ч. ложка цветков ромашки (календулы) заливается 1 стаканом кипятка. Настаиваются под крышкой 5-10 минут, затем жидкость процеживается через сито или марлю. Охлаждается до тёплого.

Полоскание горла и полости рта

у детей среднего и старшего возрастов обычно не вызывает никаких трудностей. Дети в возрасте 3-4 лет также легко обучаются этому процессу, но процедуру необходимо проводить только в присутствии взрослых



- Таким образом, используя фитотерапию, как одно из важнейших направлений здоровьесберегающих технологий в ДООУ, мы создаём условия для повышения качества здоровья и развития детей, активного их включения в социум, формирования основ здорового образа жизни. Считаю, что работу с детьми в данном направлении целесообразно продолжить в дальнейшем, изучая методическую литературу по данной теме и активно внедряя полученные знания в практику.

