



# 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**



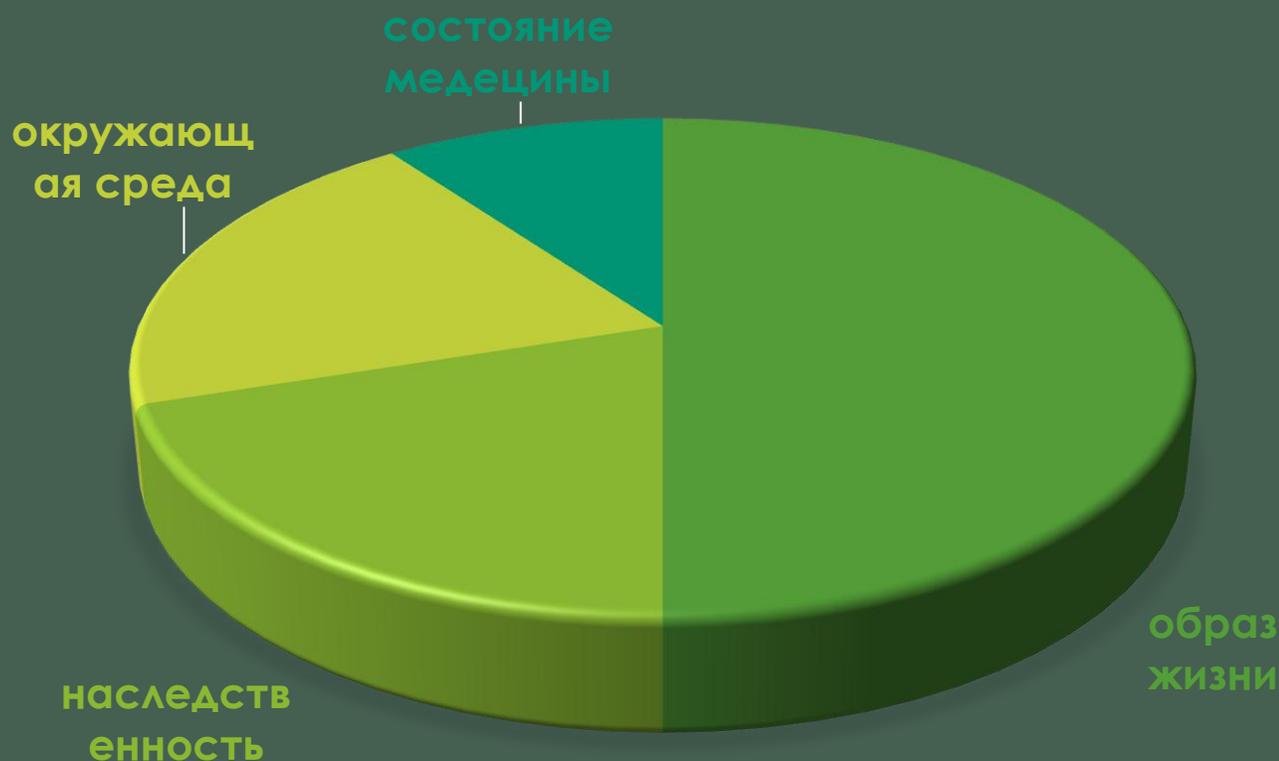
**Психическое  
развитие**

**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.

