

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Когалыма «Колокольчик»

**Консультация для родителей:**  
***«Фитотерапия в детском саду».***



Подготовила:  
воспитатель  
Костина О.В.

г. Когалым

### *Фитотерапия в детском саду.*

Наука фитотерапии известна человеку с глубокой древности. Первой живой аптекой, первым лекарством для человека были растения леса и полей. Фитотерапия давно уже перестала быть чем-то экзотическим. Многие из нас используют лекарственные возможности растений повседневно. Понюхав лук и прослезившись, вы уже прошли один сеанс фитотерапии, обработав свою носоглотку фитонцидами, очень эффективными и достаточно мощными. То же самое происходит, когда мы употребляем свежий чеснок в периоды эпидемии гриппа. В профилактических целях фитотерапия остается с детьми ежедневно.

Дети с удовольствием пьют соки, чай, отвары, компоты и кисели, даже ягоды, добавленные в пищу, тоже являются одним из элементов профилактической фитотерапии. И это только один пример, - вспомните, как в детстве нам давали чеснок в периоды эпидемии гриппа. Применение фитотерапии в дошкольных образовательных учреждениях обусловлено, прежде всего, тем, что отвары, настои трав оказывают общеукрепляющее, профилактическое действие на организм. Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины, микроэлементы. Грамотное применение лекарственных фито сборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике ОРВИ и ОРЗ. Часто необоснованное применение химиотерапевтических препаратов приводит к развитию осложнений в организме ребёнка. Во многих случаях только фитотерапия может дать положительный эффект. Лекарственные растения обладают способностью к выведению токсических веществ и продуктов метаболизма. На начальных этапах заболевания растительные препараты могут оказаться основными средствами лечения из-за их более мягкого воздействия и малой токсичности, в разгар заболевания они важны для поддержания защитных сил организма.

Лекарственные растения оказывают физиологическое действие на организм. Это действие обычно медленное, не вызывающее резких биохимических нарушений, что особенно важно у ослабленных детей, при частых повторных инфекциях. Часто болеющим детям полезно лечение так называемыми

адаптогенами, или биологическими, стимуляторами растительного происхождения.

**Элеутерококк, аралия, лимонник, женьшень, заманиха** повышают образование в организме энергетических соединений, нормализуют изменённые функции организма. Их действие проявляется улучшением самочувствия, увеличением жизненной ёмкости лёгких, улучшением аппетита и сна. Наиболее эффективным средством при лечении различных заболеваний дыхательной системы является **солодка голая**. Корень солодки обладает противовоспалительным и откашливающим эффектами. Кроме того, солодка оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на организм. Усиливают обмен веществ, регенерацию тканей, сопротивляемость организма **алоэ, виноград, крыжовник. Эвкалипт, ромашка, календула, алоэ, тысячелистник, полынь, сосна, пихта, шалфей, мать-и-мачеха** оказывают антибактериальное, противовирусное средство. Откашливающее действие выражено *умать-и-мачехи, алтея, аниса, мяты, тимьяна, солодки, одуванчика*.

Применительно к детям необходимо проявлять осторожность с использованием травяных сборов: непереносимость ребёнком той или иной травы в сборе выявить практически невозможно. При частых простудных заболеваниях, особенно при длительном кашле будут эффективны следующие рецепты.

**Рецепт № 1.** Одуванчик лекарственный (корень) – 1 ст. л. измельчённых корней заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, настаивают 15 минут, процеживают. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день – 7-10 дней

**Рецепт № 2.** Тимьян ползучий (чабрец) – 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1 десертной ложке (в зависимости от возраста) 3 раза в день – 7-10 дней.

**Рецепт № 3.** Яблоки (сушёные плоды) – 1 ст. л. измельчённых плодов залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ст. л. мёда. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день – 10-14 дней.

**Рецепт № 4.** Алтей лекарственный (корень) – 3 части; солодка голая (корень) – 3 части; мать-и-мачеха (цветки) – 2 части; фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1-2 ст. л. 3 раза в день – 10-14 дней

Для профилактики частых ОРЗ и ОРВИ, в период выздоровления после перенесённого заболевания рекомендуются употреблять поливитаминные чаи. 1-2 ч. л. чая залить 1 стаканом воды, довести до кипения, настоять в фарфоровой или эмалированной посуде 1-1,5 часа, добавить мёд или сахар по вкусу. Пить по 1-2 стакана в день.

**Чай № 1.** Смородина чёрная (листья) – 2 части; шиповник (плоды) – 2 части; брусника обыкновенная (листья) – 1 часть; малина (плоды) – 1 часть.

**Чай № 2.** Рябина обыкновенная (плоды) – 3 части; крапива двудомная – 2 части

**Чай № 3.** Земляника лесная (листья) – 1 часть; рябина обыкновенная (плоды) – 1 часть; смородина чёрная (листья) – 1 часть; шиповник (плоды) – 1 часть

**Чай № 4.** Земляника лесная (листья) – 3 части; ежевика сизая (листья) – 2 части; черника обыкновенная (листья) – 2 части; горец птичий (трава) – 1 часть; смородина чёрная (листья) – 1 часть

Возможно применение настоев травы мать-и-мачехи, душицы, чабреца, листьев малины при заболеваниях органов дыхания. Приготавливают настои следующим образом: 5 г травы заливают 200 г кипятка и настаивают в термосе 2 часа, процеживают, дают от 15 до 20 мл 3-4- раза в день. Растения используют и как успокаивающее средство – необязательно употреблять растения внутрь, достаточно вдыхать его аромат. Успокаивающим действием обладают ароматы хвои, мяты, применять их можно в виде подушечек, плотно наполненных высушенной травой. Сушить травы нужно быстро, хранить в герметичной упаковке. Для изготовления ароматических подушек больше всего подходят растения, обладающие не только ароматом, но и фитонциды действием: листья лавра благородного, орешника (лещины), хвоя сосны, шишки хмеля, трава мяты, герани, душицы, полыни, пижмы, лепестки розы. Для наполнения подушек можно использовать следующую комбинацию: 1 – душица, лавр благородный (1:1); 2 – лавр, папоротник, хмель (1:2:3); 3 – папоротник, хмель, лавр, мята (1:2:2:1). Подушки можно применять как индивидуально, по желанию ребёнка, так и помещать в спальне, разместив их на радиаторе отопления.