ФИТОТЕРАПИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ

ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ.

Состояние здоровья детей и молодежи - показатель здоровья нации, одна из характеристик социально - экономического, духовно - нравственного, научного и культурного развития общества. К сожалению, Россия относится к числу стран, где за последние десятилетия наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей и молодежи. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. По сравнению с недавним прошлым, неизмеримо возрастает ответственность общественности, педагогов, родителей за здоровую жизнь и счастливую судьбу каждого ребенка.

В настоящее время ведутся актуальные исследования, направленные на системное построение физического воспитания дошкольников, повышение оздоровительного воздействия занятий физической культурой, разработку здоровьесберегающих технологий.

Сегодня для поддержания и укрепления здоровья применяются различные способы: традиционная лекарственная терапия, гомеопатия, биологически активные добавки к пище и многое другое. Однако самым древним и про­веренным временем способом остается фитотерапия. Что же означает этот термин? Использование фитотерапии как одного из направлений здоровьесбережения в ДОУ является актуальным, т.к. преимущества фитотерапии перед применением химиопрепаратов - в более лёгком воздействии на организм. Уникальным является так же комплексность действия лекарственных растений за счёт содержания в них биологически активных и сопутствующих веществ.

Фитотерапия — это метод лечения с использованием частей растений, обладающих целебными свойствами, — лекарственных трав, листьев кустарников, коры деревьев и т. п. отмечают исследователи в данной области З.С. Макарова, Л.Г. Голубева.

Фитолечение сопутствовало людям с древнейших времен, поскольку именно части растений служили первой пищей для человека. Испытывая на себе действие различных растений, наблюдая за тем, как излечиваются животные, поедая различные травы, человечество накапливало бесценный опыт фитотерапии и передавало его из поколения в поколение. С появлением письменности различные рецепты лечения травами закреплялись в рукописном наследии, и дошли до наших дней в египетских папирусах, древнеиндийских и китайских трактатах, берестяных грамотах Древней Руси.

В профилактической педиатрии лекарственным растениям отводится важная роль в связи с их мягким действием, возможностью длительного при­менения, отсутствием привыкания и побочных эффектов, широким спектром рабочих концентраций. Они усваиваются гораздо лучше, чем витамины вы­деленные синтетическим путём.

Фитотерапию как здоровьесберегающее направление можно применять в

ДОУ. Фитотерапия может проводиться всем детям дошкольного учреждения, начиная с трехлетнего возраста без специальных ограничений. Детям более младшего возраста фитотерапия проводится по индивидуальным медицинским показаниям отмечают исследователи в данной области З.С. Макарова, Л.Г. Голубева, и др.

Лекарственные растения могут вводиться различными способами:

—внутрь — в виде настоев, отваров отдельных растений, сборов, подбираемых индивидуально для каждого конкретного ребенка, фиточаев, кислородных коктейлей;

—наружно (местная фитотерапия) — орошения, пульверизация, промывания, полоскания, смазывания;

—ингаляционно — тепло-влажные, ультразвуковые ингаляции, арома- аэрофитотерапия;

в виде ванн — бальнеофитотерапия.

Мною, совместно со старшей медсестрой была разработана методика применения фитотерапии, и предложен примерный план оздоровительных мероприятий, рекомендуемый для использования в ДОУ при оздоровлении и реабилитации часто болеющих детей, куда входила схема применения фитотерапии в ДОУ с использованием различных способов введения лекарственных растений. Были подобраны консультации, рекомендации, советы для воспитателей и родителей, конспекты занятий и развлечения для детей, которые содержали интересную и познавательную информацию по фитотерапии:

* рекомендации воспитателям «Ассортимент фитобара»;
* конспект педагогического совета на тему «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через совершенствование здоровьесберегающей среды детского сада»;
* консультации для родителей «Общие сведения о лекарственных растениях»; «Лекарственные растения в быту»; «Живая аптека».
* конспекты познавательных занятий для детей:

Путешествие в мир лекарственных растений, Лекарственные растения, Растения которые нас лечат.

Проведение оздоровления с использованием фитотерапии целесообразно осуществлять в периоды, являющиеся критическими для формирования и прогрессирования отклонений в состоянии здоровья детей. К ним относятся:

* адаптация к дошкольному учреждению;
* период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом;
* период реконвалесценции после перенесенных острых заболеваний.

Фитореабилитацию необходимо включать также в курсы противореци- дивного лечения часто болеющих детей, проводимого 2—3 раза в год.

Местная фитотерапия проводится в виде орошений, пульверизации (с помощью ирригатора или распылителя жидких лекарственных средств), полосканий, смазываний, промываний (ирригационная терапия носоглотки)

В этом случае используются лекарственные растения, сборы трав, обладающие противовоспалительными, бактерицидными, мягчительными, дубящими свойствами, способствующие эпителизации тканей (цветки ромашки аптечной, календулы, липы; трава зверобоя, душицы; листья шалфея, эвкалипта, мяты перечной и т. д.).

Методика приготовления: 1 ст. ложку лекарственного сырья заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе или при комнатной температуре 30 мин, процеживают. При длительном использовании рекомендуется менять травы не реже, чем 1 раз в 10 дней.

Ингаляционное использование лекарственных растений осуществляется в виде тепло-влажных (с настоями, отварами трав), ультразвуковых (с настойками трав) ингаляций, арома-аэрофитотерапии (с эфирными маслами растений). Используются лекарственные растения, сборы трав, обладающие отхаркивающими, противовоспалительными, бактерицидными, мягчительными, регенерирующими свойствами (листья мать-и-мачехи, подорожника большого, корень алтея, солодки голой, трава душицы, чабреца, тимьяна, зверобоя, цветки ромашки аптечной, календулы, почки сосны, плоды фенхеля, аниса, грудной сбор № 1, № 2 и др.).

Методика приготовления настоев и отваров для тепло-влажных ингаляций та же. Ультразвуковые ингаляции готовятся с настойками трав (цветки календулы, листья шалфея, эвкалипта, трава зверобоя и т. д.) из расчета 18—20 капель настойки на 180 мл дистиллированной воды.

Использование лекарственных растений для внутреннего применения.

Часто болеющим детям целесообразно назначать лекарственные растения, обладающие следующими свойствами:

Иммуномодулирующими: —фитоадаптогены — корень и корневища элеутерококка, корень аралии, родиолы розовой;

—растения, содержащие природные полисахариды — корень алтея, лен,

ламинария, листья подорожника, мать-и-мачехи и т. д.; —растения, содержащие антоцианы (природные индукторы интерферона) — плоды аронии черноплодной, черной смородины, черники; трава зверобоя, фиалки трехцветной и т. д.;

- растения, содержащие инулин (корень лопуха, девясила и т. д.), комплекс флавоноидов и витамина Р (кожура лимона, трава гречихи), дубильные вещества, катехины.

Основными лекарственными формами при использовании растений являются настои и отвары, которые обычно готовятся в соотношении 1:10 (1 весовая часть растительного сырья и 10 весовых частей воды).

Настои готовят из хрупкого сырья (листья, цветки, трава, корень валерианы). Для приготовления настоев лекарственное сырье заливают теплой кипяченой водой в нужном соотношении, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню на 15 мин, затем настаивают при комнатной температуре в течение 30 мин., отжимают, фильтруют. Полученный настой доводят до первоначального объема и хранят в холодильнике не более двух суток.

Отвары готовят из грубого растительного сырья (плоды, кора, подземные части), исключение составляют кожистые листья брусники и толокнянки. Для приготовления отваров лекарственное сырье заливают теплой кипяченой водой в нужном соотношении, нагревают под крышкой на кипящей водяной бане в течение 30 мин. Настаивают при комнатной температуре 15 мин, отжимают, фильтруют, доводят до первоначального объема и хранят в холодильнике не более двух суток.

В нашем детском саду из лекарственных растений мы используем приготовление фиточаев (фитококтейлей).

Методика приготовления фиточаев (фитококтейлей этот способ более удобный и быстрый, хотя в этом случае биологически активные вещества извлекаются не полностью): 1 ст. ложку лекарственного сырья или сбора заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в термосе 30 мин, отжимают, фильтруют. Используют сразу же, не оставляя на хранение, за 15—20 мин до еды. Продолжительность курса 1—1,5 мес.

При использовании лекарственных растений для детей следует придерживаться правила, чтобы фитопродукция была приятна по своим вкусовым качествам и не вызывала у ребенка негативной реакции. Для этого применяются вкусовые добавки в виде сахара, меда (при отсутствии непереносимости), сиропа шиповника, сиропа алтейного корня, варенья.

Система комплексной фитореабилитации разработанная нами способст­вует повышению интереса к проблеме фитотерапии, как одного из наиболее важных направлений здоровьесберегающих технологий и решает проблему реабилитации и оздоровления часто болеющих детей.

Таким образом, используя фитотерапию как одно из важнейших направлений здоровьесберегающих технологий в ДОУ, мы создаём условия для повышения качества здоровья и развития детей, активного их включения в социум, формирования основ здорового образа жизни.