

## Использование инновационных методов ФИТОТЕРАПИИ И АРОМАТЕРАПИИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ.

В настоящее время ведутся актуальные исследования, направленные на повышение оздоровительного воздействия занятий физической культурой, разработку здоровьесберегающих технологий. С древних времен наши предки использовали всевозможные растения для профилактики и лечения различных недугов.

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.

Что же означает этот термин? **Фитотерапия** — это лечение при помощи лекарственных трав, так называемое траволечение.

Фитотерапию как здоровьесберегающее направление можно применять в ДОУ.

Фитотерапия проводится по индивидуальным медицинским показаниям.

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

### **Необходимые правила детской фитотерапии**

В фитотерапии (траволечении) используется натуральное растительное сырьё, которое, казалось бы, навредить не может, но при использовании трав для лечения детей необходимо соблюдать некоторые условия.

Во-первых, есть сильнодействующие и ядовитые травы, которые категорически противопоказаны детям. Также следует помнить, что некоторые травы способны вызвать аллергическую реакцию у ребёнка, и их необходимо применять с осторожностью (например, мята, земляника, душица и пр.).

Во-вторых, необходимо внимательно проверять сроки хранения трав: корни как лекарственное сырьё могут храниться до 3 лет, а стебли, листья, цветы и плоды сохраняют свои лечебные качества 2 года. Хранить травы и сборы нужно в мешочках из бумаги или ткани в темном сухом месте при комнатной температуре, не рекомендуется хранить их рядом с бытовой техникой и сильно пахнущими продуктами. Травы с истекшим сроком хранения нельзя применять для лечения детей.

При лечении детей травами следует особенно тщательно подбирать качество и дозировку сырья. Также нужно учитывать, что не рекомендуется при приготовлении сбора для лечения детей до трёх лет использовать больше трех видов трав.

Не помешает и предварительная консультация фитотерапевта. Специалист не только поможет подобрать нужный вам сбор лекарственных трав, но и правильно определит необходимую дозировку настоя.

### **Применение трав для лечения детей**

Фитотерапию успешно используют для профилактики заболеваний детей, а также для лечения в период обострения заболеваний. Наилучший эффект при этом достигается при приеме их курсами 2-3 раза в течение года, между курсами должен быть перерыв не менее 2 недель. Продолжительность курса приема будет зависеть от протекания заболевания. При острой фазе рекомендуется прием настоев и отваров не только в течение всего времени болезни, но и некоторое время после исчезновения симптомов.

Лучший эффект будет достигнут, если приём лекарственных трав внутри совместить с ароматерапией эфирными маслами. Ароматерапия обладает широким спектром

применения, и совместно с фитотерапией может значительно ускорить процесс выздоровления.

### **Что такое ароматерапия**

Ароматерапия - лечение запахами для улучшения психического и физического состояния. Метод лечения, профилактики и поддержания красоты, основанный на использовании полезных свойств ароматов.

Ароматерапии как науке уже много тысяч лет. В Египте, Греции, Риме, Китае и у других древних народов ароматические средства использовались на протяжении всей жизни. Термин «ароматерапия» был создан в 1928 году французским химиком Гаттефоссе (Gattefosse), работавшим в семейном парфюмерном бизнесе.

Он занимался исследованием эфирных масел и обнаружил, что многие ароматические масла действуют более эффективно, чем их синтетические заменители или изолированные активные ингредиенты. Не натуральные, синтетические продукты не приветствуются в ароматерапии. В магазине можно встретить такие продукты, которые называются ароматические масла. Это не одно и то же, что эфирные масла. Такие масла содержат синтетические ингредиенты и не приносят никакой пользы для здоровья. Разве только эстетической.

#### *Польза ароматерапии*

Основная польза ароматерапии для здоровья заключается в следующем:

Снимает стресс и напряжение, избавляет от беспричинной тревоги и депрессии;

Существенно может повысить качество жизни людей с некоторыми хроническими заболеваниями;

Улучшить сон и обеспечить более быстрое засыпание;

#### *Противопоказания ароматерапии*

Хотя многие эфирные масла считаются безопасными в применении, тем не менее нужно относиться к их использованию с некоторой долей осторожности. Не нужно забывать, что это высококонцентрированные вещества.

При непосредственном применении на коже они могут вызвать аллергию, покраснения, раздражение. Поэтому в чистом виде на коже они никогда не применяются. Перед применением эфирные масла разводятся в базовом масле носителе.

Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимают действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. Детский организм находится еще в состоянии развития, поэтому эфирные масла можно использовать детям при строгом соблюдении дозировок и правил применения с учётом противопоказаний.

### **ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ АРОМАТЕРАПИИ В ДЕТСКОМ САДУ**

Необходимо, чтобы аллергии не было ни у одного ребенка. Если среди малышей есть кто-то с подобным заболеванием, следует выяснить, есть ли у него непереносимость аромата, который вы хотите использовать.

Обязательно следует известить всех родителей о принимаемых мерах профилактики с эфирными маслами. Есть такие, которые против данного метода. Проведите беседу с ними, расскажите о плюсах и минусах ароматерапии в детском саду.

Если в группе есть детки, у которых астма, следует исключить данный метод профилактики ОРВИ, так как активность болезни может повышаться из-за густых ароматов. Исключение могут составлять лишь дни, когда ребенок отсутствует.

Распылять эфирные масла следует с помощью аромаламп, диффузоров и ни в коем случае не на кожу или одежду! Дыхательная система малышей может пострадать.

Концентрация эфирных масел должна быть минимальной использовать только разбавленный концентрат.

*Главная цель ароматерапии и фитотерапии - физическое и психическое укрепление сопротивляемости организма.*

Литература:

1. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. Кузнецова М.Н., Шищенко В.М., Петричук С.В 2004

2. "Фитотерапия и ароматерапия в дошкольных учреждениях"

Автор: Макарова Зинаида Сергеевна