



За здоровьем в детский сад

01.04.2005

Введение

Последнее столетие отмечено значительным техническим прогрессом и одновременно значительным ухудшением экологической среды нашей планеты. Эти факторы оказали влияние на физическое и психическое здоровье всех людей, а особенно на детей дошкольного возраста. Практически здоровых детей в настоящее время почти нет.

Альтернативой в данном случае выступает народная медицина, ее разделы по применению растений и их ароматов для профилактики различных заболеваний. Интересные сведения о применении местных трав содержит книга Л. Н. Суриной «Травы земли Тюменской». Наш детский сад одним из первых применил опыт и знания Л. Н. Суриной на практике. С 1998 года в практику работы детского сада было введено систематическое употребление травяных отваров и настоев, а также вдыхание ароматов растений.

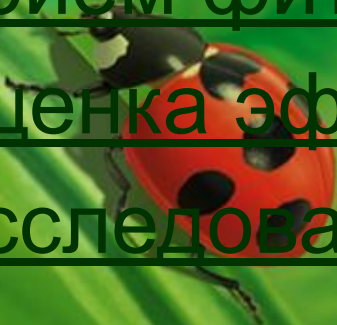
Пять лет использования травяных напитков показали значительное улучшение здоровья детей по сравнению с состоянием детей из соседних детских садов.

В первый год применения трав общая заболеваемость снизилась на 18%. Число детей, состоящих на диспансерном учете, снизилось с 56% до 35%. Количество детей 1-2 групп здоровья увеличилось с 85% до 95%.



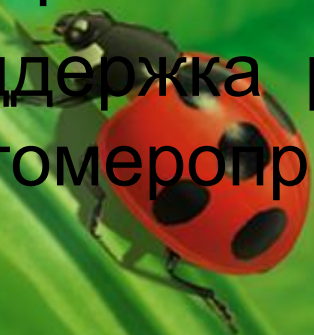
Реализация фитомероприятий в условиях детского сада

- * Просветительская работа
- * Консультации специалистов
- * Приём фитонапитков
- * Оценка эффективности
- * Исследовательская работа



Просветительская работа для персонала и родителей

- * Лекции о роли растений
- * Групповые и индивидуальные беседы
- * Беседы с детьми о единстве с природой
- * Оформление стенда о роли растений
- * Поддержка родителей в проведении фитомероприятий



назад

Консультации специалистов

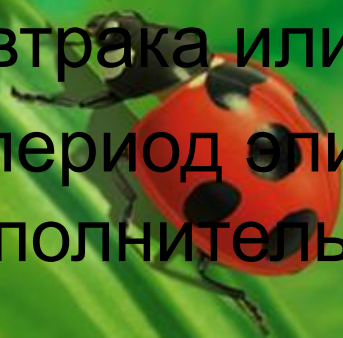
- * Врача – педиатра
- * Фитотерапевта
- * Консультанта по применению лекарственных трав



[назад](#)

Реализация фитомероприятий

- * Напитки готовят из трав местного региона под контролем медсестры
- * Состав напитка меняется ежемесячно
- * Напитки в виде чая дают детям после завтрака или ужина по 150 мл
- * В период эпидемии гриппа чай дают дополнительно после дневного сна

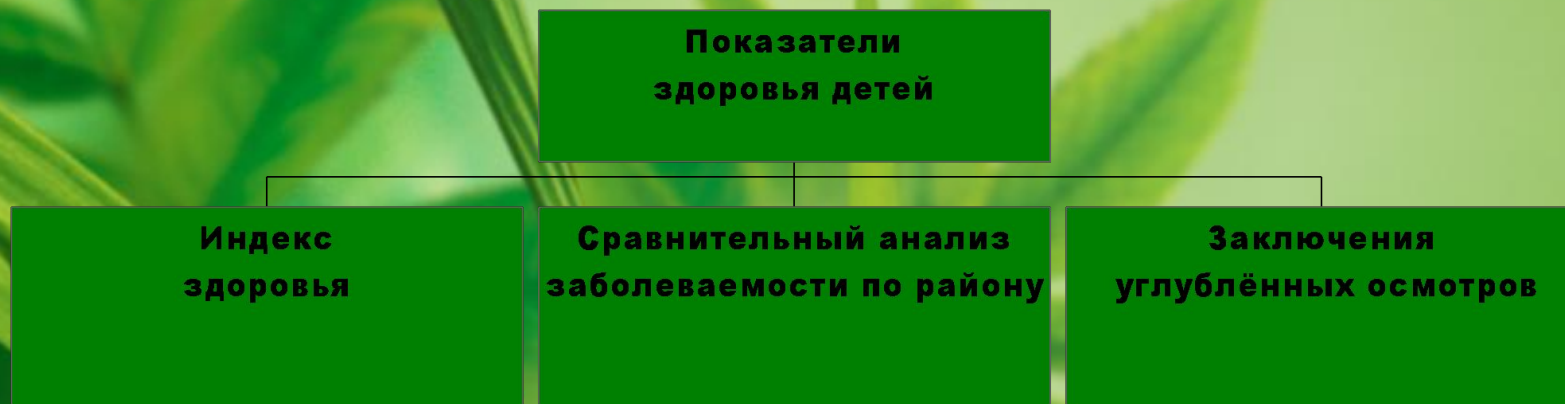


Прием фитонапитков



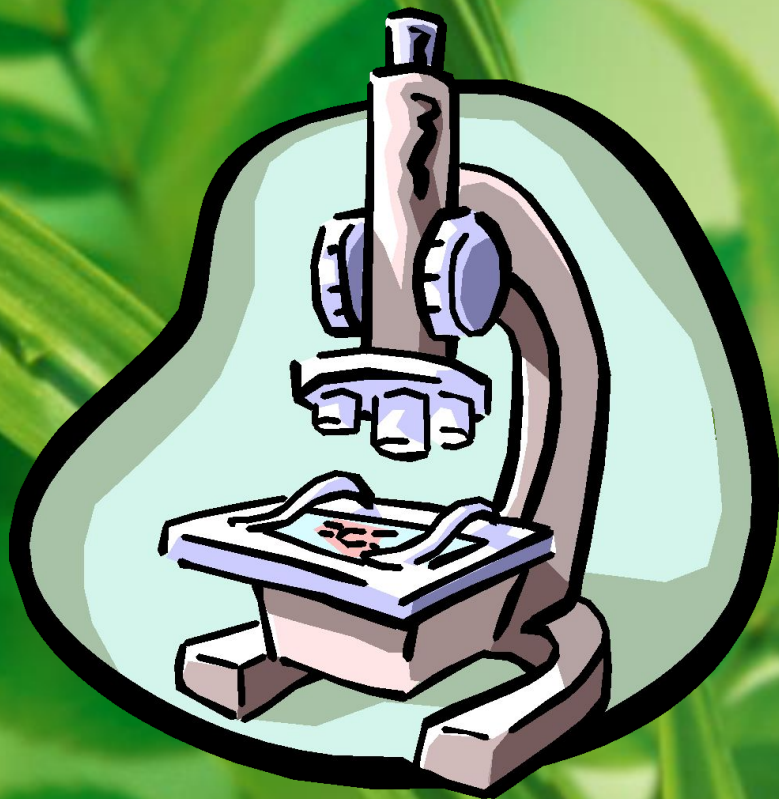
[назад](#)

Оценка эффективности



[назад](#)

Исследовательская работа



- * Оценка эффективности травяных напитков для повышения иммунитета дошкольников
- * Использование хвои и овса для профилактики простудных заболеваний

Рекомендации
фитомероприятий на год
Осень **Зима** **Весна**



Осень

Сентябрь

Напиток с ромашкой

Повышение иммунитета, противогриппозное, противовоспалительное.

Октябрь

Отвар овса на молоке

Повышение устойчивости к простудными бронхолегочным заболеваниям.

Ноябрь

Отвар овса на воде, напиток с кипреем

Очистка и повышение активности работы печени, повышение противовоспалительной устойчивости организма.

назад

Зима

Декабрь

Супы с ботвой моркови, напиток с листьями березы, компот с изюмом.

Очистка и повышение активности работы почек.

Январь

Супы с листьями крапивы, напиток с листьями облепихи.

Повышение устойчивости к бронхолегочным заболеваниям.

Февраль

Напиток с календулой.

Повышение противовоспалительной активности, улучшение работы печени.

назад

Весна

Март

Отвар хвои.

Обеспечение
витаминами,
повышение
противовоспалительн
ой устойчивости.

Апрель

*Напиток с листьями
вишни, малины,
смородины.*

Витаминный чай.

Май

*Напиток с мать-
-и-мачехой.*

Повышение
устойчивости к
бронхолегочным
заболеваниям.

ЗВЕЗДЧАТКА

(мокрица)



- * Рекомендуется при заболеваниях печени, мочекаменной болезни, воспалении легких, бронхов;
- * при лечении опухолей различной локализации;
- * понижает кровяное давление;
- * наружно снимает боли в суставах.

ЗВЕРОБОЙ



- * Применяют для обработки ран и лечения болей при растяжении сухожилий, вывихах, кровоизлияниях;
- * при лечении болезней легких, желудка,
- * кишечника и желчного пузыря;
- * при поносах и нервных расстройствах.

КРАПИВА



* ИСТОЧНИК ЭЛЕМЕНТОВ:
кремния, железа, калия, кальция,
витаминов С, В, К, каротина.

* ЛЕЧИТ:

- анемию;
- болезни печени, желчного пузыря,
желудка, селезенки;
- туберкулез легких;
- диабет;
- бронхит,
- артрозы

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

- * При лечении заболевании желудка, печени, желчного пузыря;
- * для успокоения при неврозах сердца и как общеукрепляющее после простудных и инфекционных заболеваний.



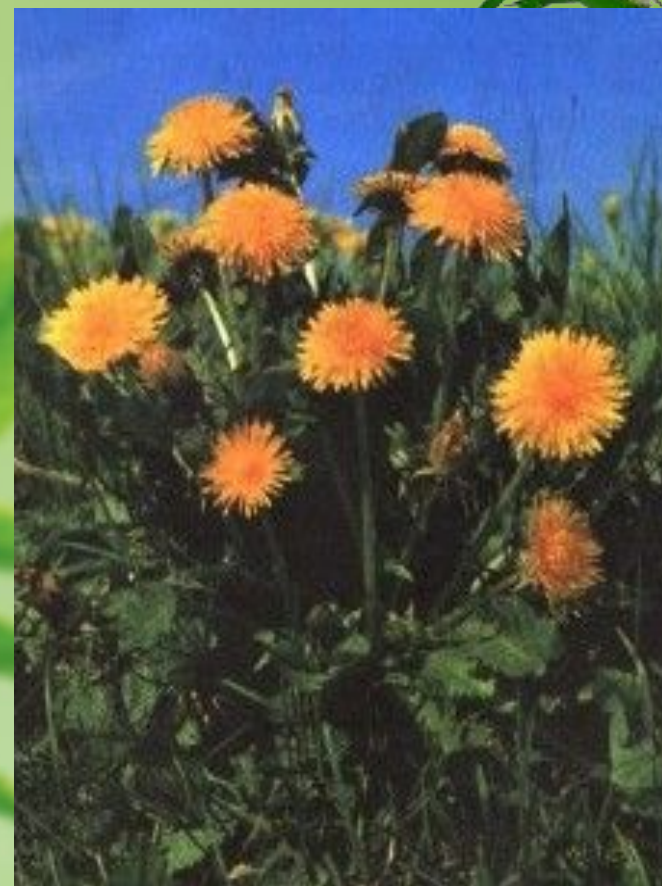
ОВЕС



- * Соломой, зерном в виде настоя или отвара лечат диатез, диабет, печень, бессонницу, переутомление, умственное истощение.
- * Действие:
 - * Отвара на молоке - бронхолитическое;
 - * Отвара на воде - желчегонное;
 - * Водочной настойки - успокаивающее.

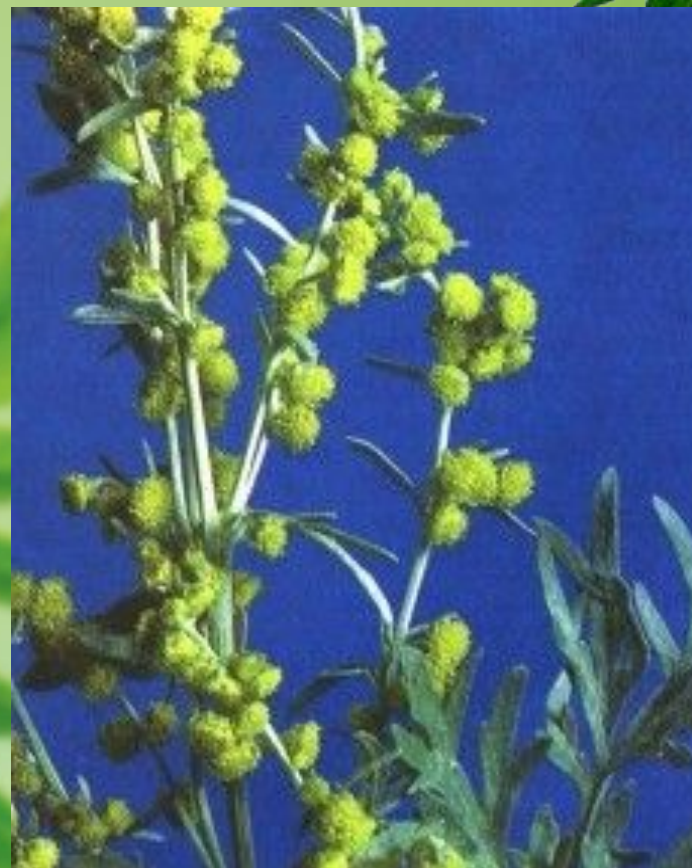
ОДУВАНЧИК

- * чистит кровь;
- * укрепляет иммунитет, тонизирует;
- * снимает боли в суставах;
- * помогает при запорах, малокровии; воспалении желудка с пониженной кислотностью;
- * желчегонное и мочегонное средство



ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

- * Лечит заболевания желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря;
- * эпилептические припадки;
- * нервные и истерические судороги;
- * ревматизм ;
- * возбуждает аппетит;
- * способствуют лучшему перевариванию тяжелой пищи.



ПЫРЕЙ

- * чистит кровь;
- * выводит соли;
- * улучшает слух, зрение;
- * укрепляет стенки кровеносных сосудов, очищает от холестериновых бляшек;
- * лечит диатез, экзему, диабет, туберкулез, подагру, геморрой, энурез, фурункулы;
- * слабительное;
- * мочегонное;
- * отхаркивающее;



Приготовление травяного напитка

Травяной напиток готовится из расчёта 2 грамма травы или сбора трав на одного ребёнка и 150 мл. воды. Порцию травы заливают кипятком и настаивают



Назначение травяных сборов

- * Повышающий иммунитет
- * Для детей с проявлением аллергии
- * Улучшающий работу желудочно-кишечного тракта
- * Для профилактики бронхо-легочных заболеваний
- * Для тубинфицированных детей
- * Витаминный

Повышающий иммунитет



- * Крапива, пустырник, зверобой, зерно овса, календула (соцветия)
- * В соотношении 2:1:2:4:1

[назад](#)

Для детей с проявлением аллергии



- * Череда, горец птичий, ромашка, тысячелистник
- * В соотношении 1:2::1:1

[назад](#)

Улучшающий работу желудочно-кишечного тракта



- * Мелисса,
зверобой, донник,
зерно орса, лист
липы, зерно льна
- * В соотношении
2:2:1:3:1:1

назад

Для профилактики бронхо- легочных заболеваний



- * Овес, хвоя, мята, иссоп, шалфей
- * В соотношении 3:2:1:1:1

[назад](#)

Для тубинфицированных детей



- * Кора ивы,
багульник,
подорожник, почки
сосны, солодка
- * В соотношении
2:1:2:3:3

[назад](#)

Витаминный



- * Лист смородины, лист малины, лист вишни
- * В соотношении 1:1:1

Использование настоев и отваров для профилактики простудных заболеваний у детей

Из опыта работы
заведующей детским
садом № 108
Щегорцевой Л.В.
почетного работника
общего образования
России.



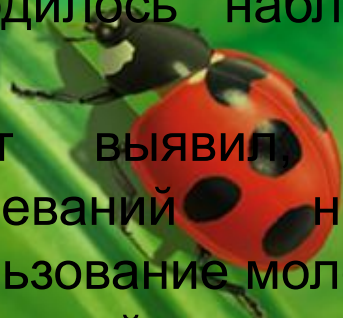
* Овес как средство
повышения
иммунитета.

* Хвойные настои и
отвары для
профилактики
заболеваний.

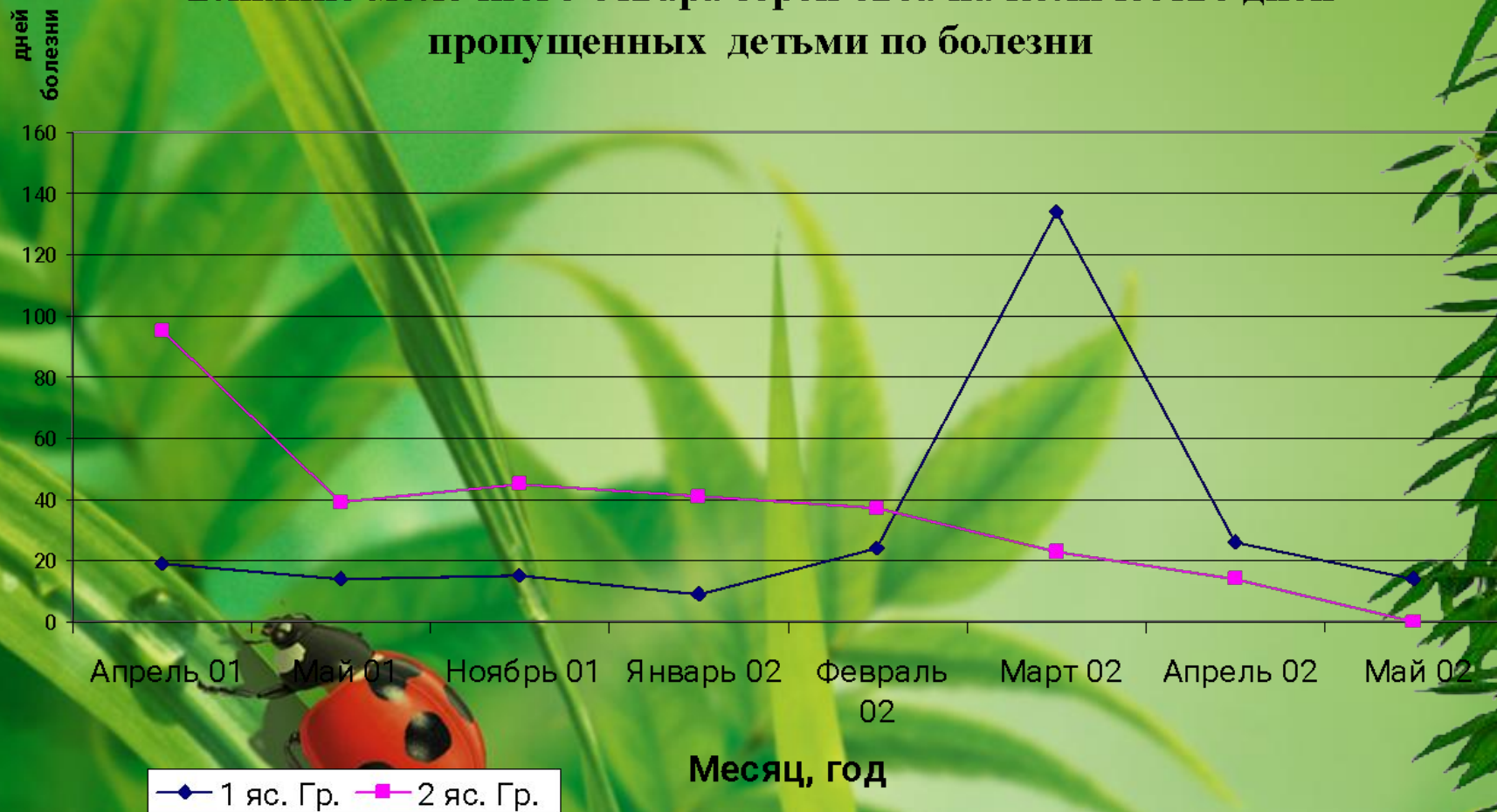
Овес повышает иммунитет

В овсе содержатся микроэлементы, и значит его можно использовать как лекарственное и диетическое средство. В саду был проведен опыт: «Влияние разных сортов на иммунитет». В опыте были использованы два сорта: обычный, в оболочке, и голозерный, которые давались детям на полдник в молочном отваре. В течение эксперимента проводилось наблюдение за состоянием заболеваемости ОРЗ.

Опыт выявил, что для профилактики простудных заболеваний наиболее эффективным оказалось использование молочного отвара обычного пленчатого овса, а голозерный овес не имел выраженного профилактического действия.



Влияние молочного отвара зерен овса на количество дней пропущенных детьми по болезни

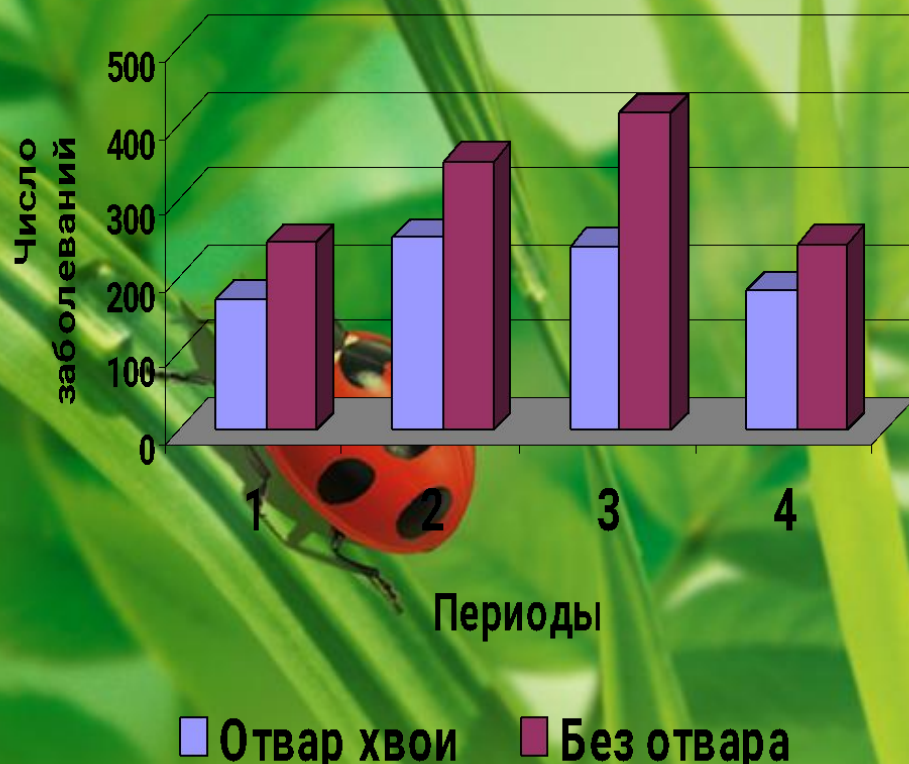


1-ая группа пили отвар голозерного овса, 2-ая группа- отвар обычного овса. Во 2-ой группе заболеваемость снижалась равномерно на протяжении всего года, а в 1-ой была скачкообразной.

Хвойные настои и отвары

Сосна – ценный источник витаминов и лечебных веществ. В ее хвое содержатся эфирные масла, смолы применяемые в медицине. Поэтому, в д/с применяем настои и отвары в системе мероприятий по фитотерапии в период вспышки гриппа. Но применяли их не постоянно. И сравнивая показатели заболеваемости детей во время приемов настоев хвои и без них, можно сделать вывод, что наибольшее количество простудных заболеваний приходится на те периоды, когда отвар детям не давали. На представленной дальше диаграмме показана взаимосвязь приема отвара хвои и состояния заболеваемости.

Влияние хвойного отвара на повышение иммунитета



В 2002 году (синие столбцы) отвар применяли и следовательно число заболеваний ниже, чем в 2003 году (бордовые столбцы), когда отвар не применяли.

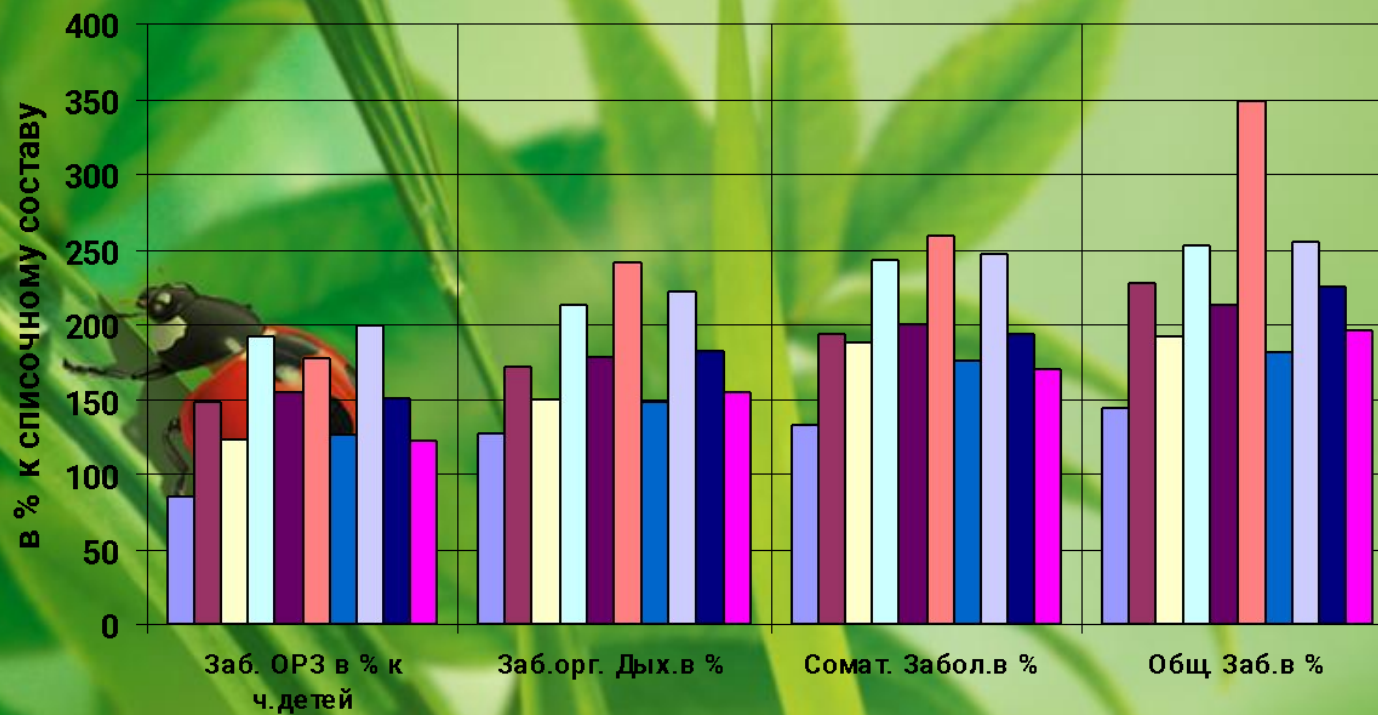
Периоды это – ноябрь, декабрь, январь, февраль.

Настои и отвары поддерживают иммунитет детей

Систематическое использование в детском саду №108 настоев и отваров из различных трав и других оздоровительных мероприятий в 1999 – 2003 годах оказало положительное влияние на поддержание иммунитета детей, что видно из мониторинга результатов заболеваемости в детском саду.



Мониторинг заболеваемости в детских садах



Детские сады: 108, 111, 114, 118, 119, 125, 126, 131, 141, 153

Аннотация

Эффективность использования растений для укрепления здоровья дошкольников говорит об актуальности разработки этого направления. А доступность используемых методов – о возможности широкого распространения.

В предлагаемой презентации излагается процесс использования фитомероприятий на основе обобщенного опыта за 1999-2004гг:

- * Приготовление травяного напитка
- * Назначение травяных сборов
- * Виды растений, используемых для фитотерапии.
- * Мониторинг заболеваемости в детском саду и другое.

Авторы проекта

- * Векшина Анастасия Валерьевна - инструктор физ. культуры МДОУ №98



- Журавлёва Наталья Юрьевна - психолог МДОУ №92

- * Зырянова Марина Павловна - зам. директора по воспитательной работе Коммунардовской муниципальной средней школы



- Илыина Любовь Александровна - зам. директора МОУ Межшкольного уч. комбината Калининского АО г. Тюмени

★ Кукарская Людмила
Викторовна -
директор средней
школы пос. Антипино



- Литус Лариса
Станиславовна -
зам. по УВР МОУ
СОШ
№ 30

* Миронова Екатерина
Ивановна – завуч
Шаблыкинской
средней школы
Ишимского района



- Решетникова
Светлана
Анатольевна -
инструктор физ.
культуры МДОУ
№140

- * Соболева Надежда Ивановна - зам. зав . по методической и воспитательной работе МДОУ №140



- Щегорцева Лилия Васильевна - заведующая МДОУ № 108

Руководитель проекта



* Семидумова
Наталья
Николаевна

Использованная литература

- * Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. Киев. Ника-Центр., 1999.
- * Важенина В.В. Оздоровление детей средствами народной медицины. Встреча поколений. № 16 (21), декабрь 2002 г.
- * Ковалёва Н.Г. Лечение растениями.-М.: Советский спорт, 1993.
- * Никитин Б.П. Здоровое детство без лекарств и прививок. М., Лист Нью, 2001.
- * Солодянкина О.В. Программа развития дошкольного учреждения. Методические рекомендации. Ижевск, 2000.
- * Сурина Л.Н., Баранов А.А., Сурин-Левицкий С.В. Земли Тюменской травы целебные. Тюмень. Слово, 2002.
- * Сурина Л.Н., Баранов А.А. Берегите детей от таблеток. Тюменские известия №121 2002 г.
- * Сурина Л.Н., Баранов А.А. Дорогу к здоровью надо торить с детства. Тюменская правда сегодня №№ 112,117,122,127 2002г.
- * «Энциклопедия лекарственных растений» - <http://ki-moskow.narod.ru/litra/med/flora/flora/htm>