ТЮМЕНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

федерация интернет-образования

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

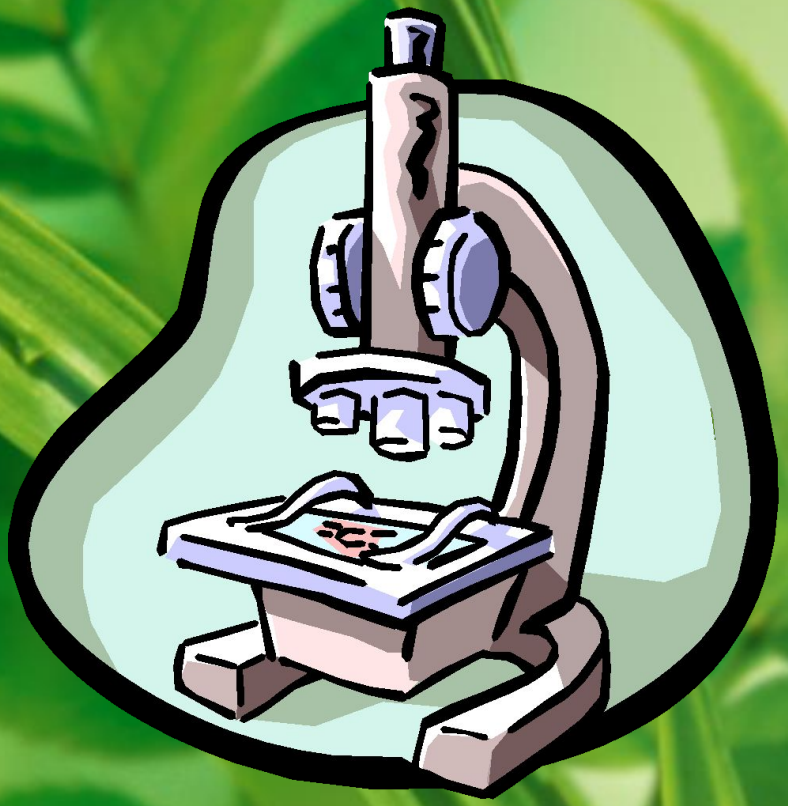
Оценка эффективности

Показатели здоровья детей

- **Индекс здоровья**
- **Сравнительный анализ заболеваемости по району**
- **Заключения углублённых осмотров**

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	Октябрь	Ноябрь
Напиток с ромашкой	*Отвар овса на молоке*	*Отвар овса на воде, напиток с кипреем*
Повышение иммунитета, противогриппозное, противовоспалительное.	Повышение устойчивости к простудными бронхолегочным заболеваниям.	Очистка и повышение активности работы печени, повышение противовоспалительной устойчивости организма.

назад

Зима

Декабрь	Январь	Февраль
Супы с ботвой моркови, напиток с листьями березы, компот с изюмом.	*Супы с листьями крапивы, напиток с листьями облепихи.*	*Напиток с календулой.*
Очистка и повышение активности работы почек.	Повышение устойчивости к бронхолегочным заболеваниям.	Повышение противовоспалительной активности, улучшение работы печени.

назад

Весна

Март	Апрель	Май
Отвар хвои.	*Напиток с листьями вишни, малины, смородины.*	*Напиток с мать -и-мачехой.*
Обеспечение витаминами, повышение противовоспалительной устойчивости.	Витаминный чай.	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

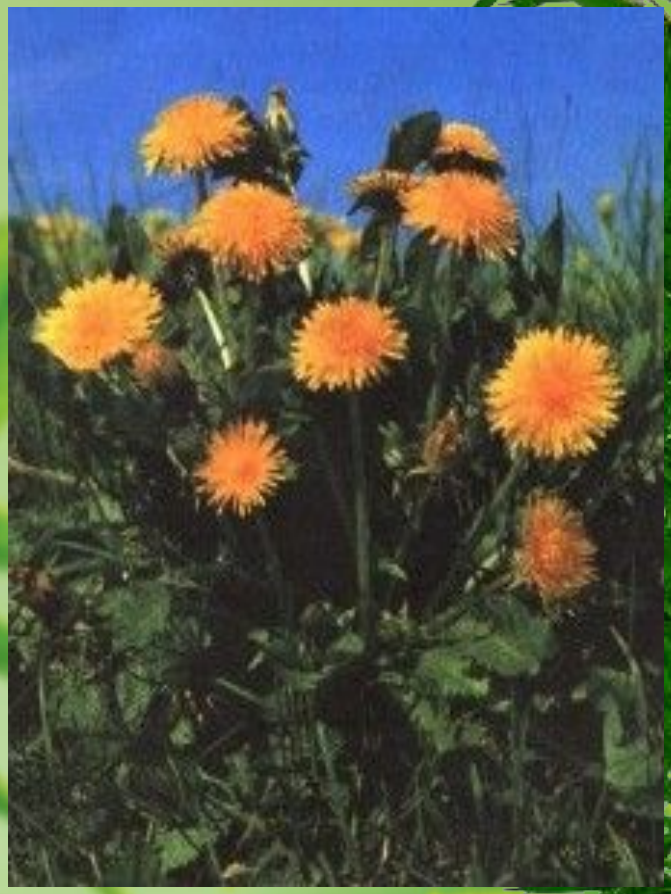
- При лечении заболевании желудка, печени, желчного пузыря;
- для успокоения при неврозах сердца и как общеукрепляющее после простудных и инфекционных заболеваний.

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.

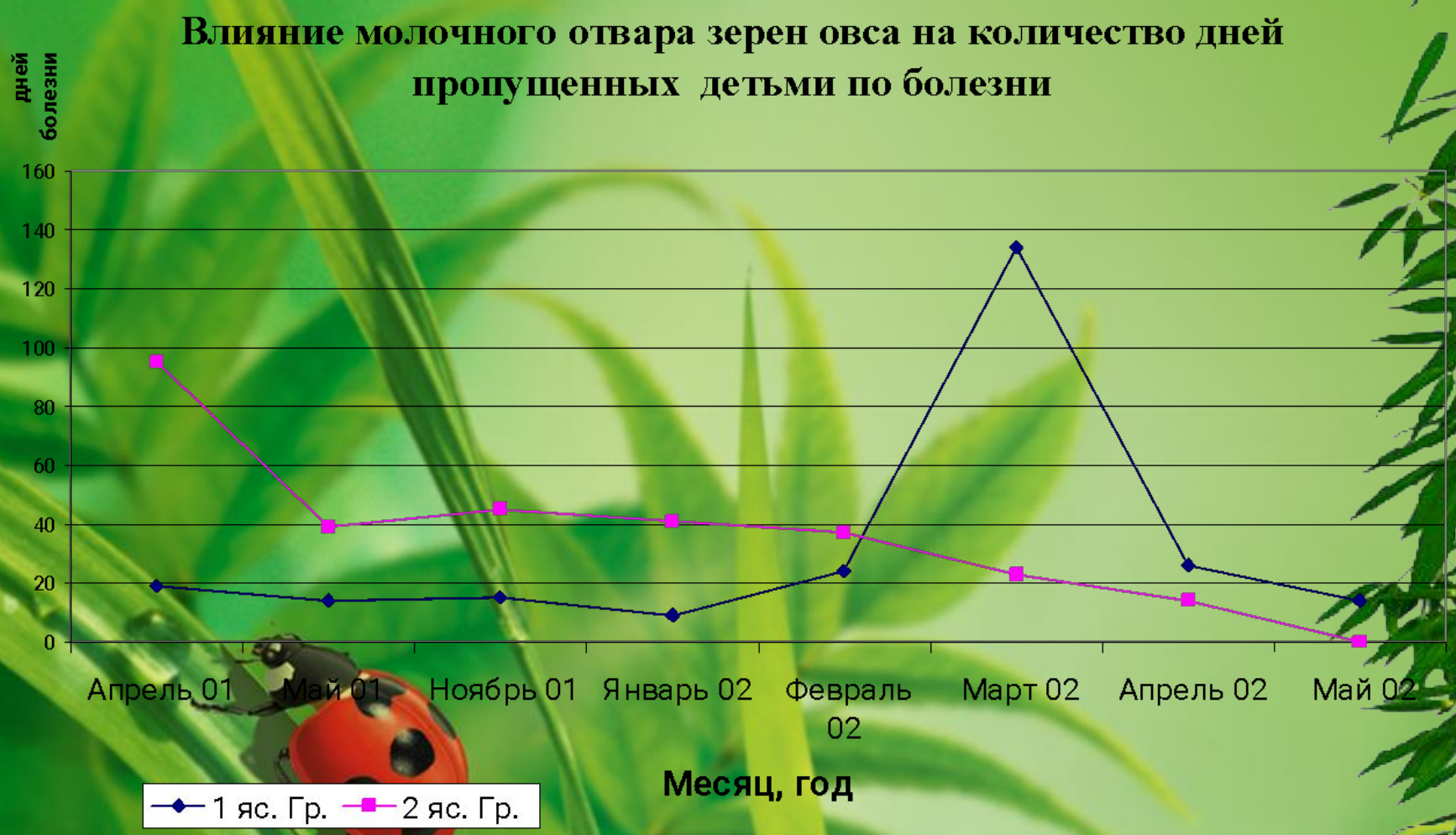
почетного работника общего образования России.

- 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.

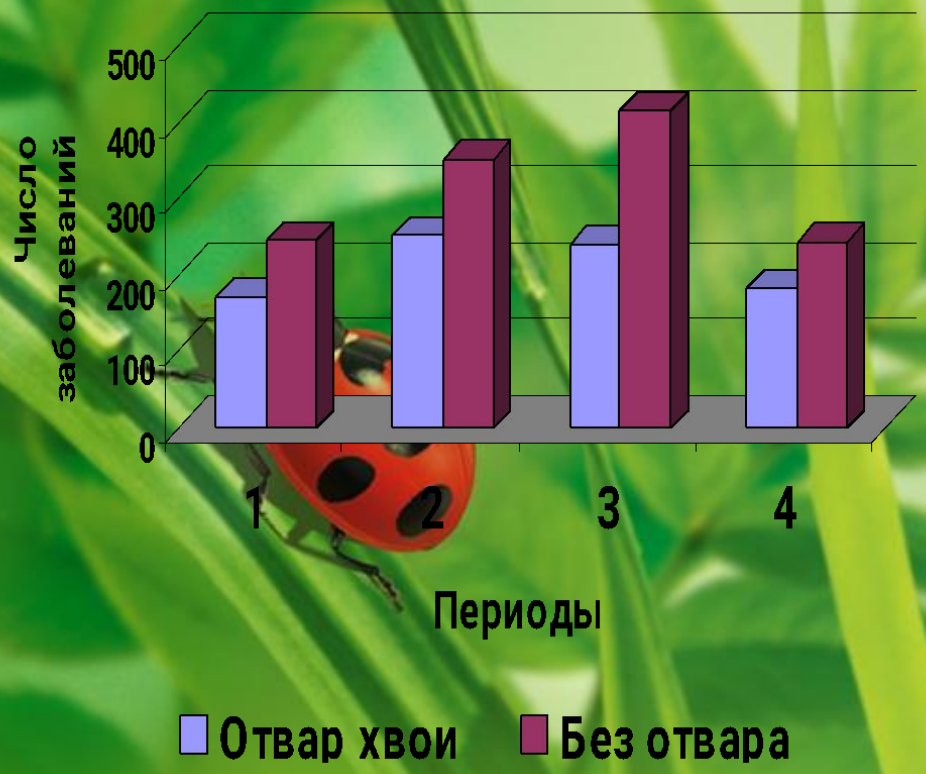


1-ая группа пили отвар голозерного овса, 2-ая группа- отвар обычного овса. Во 2-ой группе заболеваемость снижалась равномерно на протяжении всего года, а в 1-ой была скачкообразной.

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



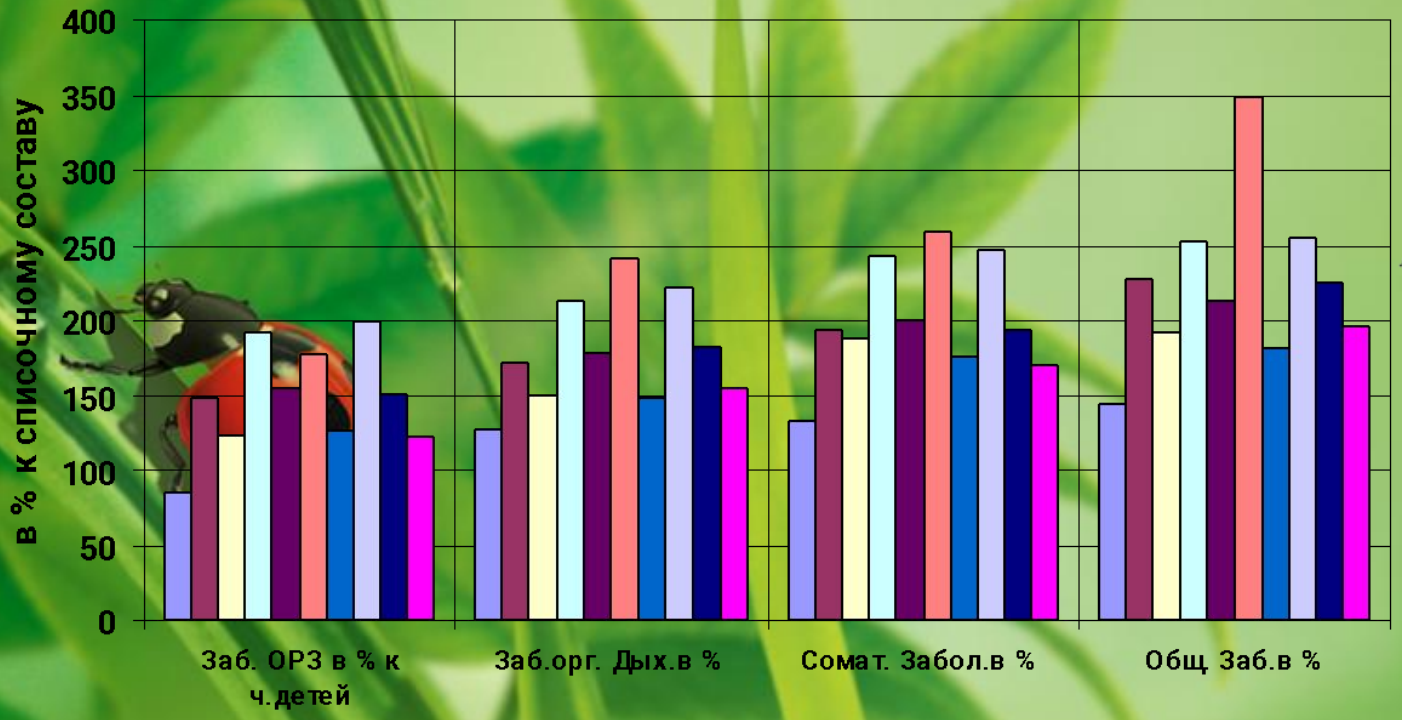
В 2002 году (синие столбцы) отвар применяли и следовательно число заболеваний ниже, чем в 2003 году (бордовые столбцы), когда отвар не применяли.

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

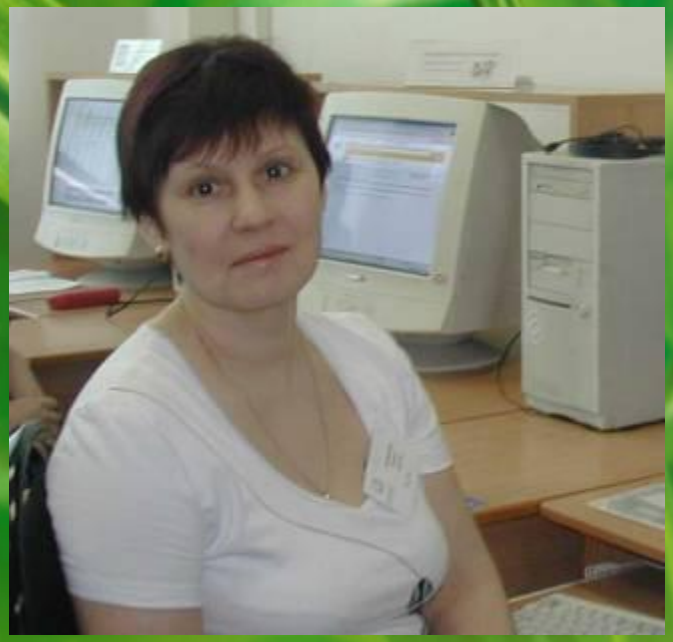
Эффективность использования растений для укрепления здоровья дошкольников говорит об актуальности разработки этого направления. А доступность используемых методов – о возможности широкого распространения.

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 Коммунаровской муниципальной средней школы

- Ильина 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