

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №11»

наука – детям: ФИТОТЕРАПИЯ



Воспитатель 1 категории
Баканова Е. Ю.

Что такое Фитотерапия?

Фитотерапия – наука
об использовании
растений для
профилактики и
лечения различных
недугов.



- Фитотерапия – одна из самых древних наук. Она появилась около 6000 лет назад.
- Фитотерапия в переводе с древнегреческого означает «лечение травами». В русском языке часто используют слово «траволечение».
- С древних времён наши предки использовали всевозможные растения для лечения различных недугов.



**Фитотерапию
активно
используют и в
детских садах,
чтобы уменьшить
количество
заболеваний у
детей.**





- Одним из самым известных видов фитотерапии является витаминный чай, самый известный – чай из шиповника.
- Шиповник богат витамином С, он улучшает состав крови, ускоряет все важные процессы и очищает организм.

• Ароматерапия – лечение с использованием различных запахов. Для ароматерапии часто используют цитрусовые масла (масло апельсина, мандарина, лимона), а также мяту, эвкалипт, лаванду и другие.





- Одним из самых интересных видов фитотерапии являются фито-подушки.
- Для этого в холщевый мешочек кладут листья мяты, душицы, хвои сосны, лепестки розы и другие травы, после чего сушат подушку на батарее. Такую подушку можно оставить в комнате или носить с собой, чтобы укреплять свой иммунитет.

• Однако не стоит забывать, что фитотерапия не всегда полезна для людей. Важно соблюдать меру и знать, нет ли аллергии на какой-либо компонент в составе трав. Негативными проявлениями является кашель, плохой сон, сыпь и другие признаки.

