

A white ceramic cup filled with a vibrant red tea sits on a matching saucer. The cup is placed on a dark wooden surface. Surrounding the cup are several slices of bright yellow lemons and several white daisies with yellow centers. In the background, a glass jar containing a golden liquid is partially visible. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy and natural beverage.

Мастер – класс «Секреты фитотерапии»

МДАОУ «Центр развития ребенка –
детский сад №2»

Воспитатель :

Швидкая Марина Владимировна

Фитотерапия

«Чай из лекарственных трав»

Фитотерапия - один из самых эффективных на сегодняшний день методов укрепления и восстановления здоровья наших детей.



Фитотерапия

«Чай из лекарственных трав»

- **Цель:** обогатить знания о лекарственных растениях, их пользе. Познакомить с процессом приготовления чая из плодов шиповника, листьев мяты, ромашки...
- **Задачи:** с помощью иллюстраций и лекарственных сборов познакомиться с лекарственными растениями: мать-и-мачеха, мята, шиповник, ромашка. Различать их по внешнему виду и на вкус. Познакомить с процессом приготовления лечебного чая. Учить соблюдать последовательность действий при заваривании чая. Расширять знания о народной медицине.

Преимущество фитотерапии

- ❑ Биологически активные растительные компоненты более родственны человеческому организму, чем синтетические препараты.
- ❑ Большинство растений действует мягко и постепенно, имеет длительный терапевтический эффект, обладает хорошей переносимостью и редким возникновением побочных явлений.
- ❑ Помогают усилить иммунитет, очистить организм от токсинов и шлаков.
- ❑ Простота и удобство приготовления и использования фитопрепаратов в домашних условиях,
- ❑ Разнообразие лекарственных форм для внутреннего и наружного применения. Растительные препараты могут использоваться внутрь в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, чаев; наружно - для примочек, спринцеваний, местных ванночек, общих лечебных ванн, ингаляций и т.д.

Внимание!

- Несмотря на то, что траволечение кажется безобидным занятием, фитотерапия должна применяться с осторожностью. Предварительно необходимо проконсультироваться с врачом, ознакомиться с правилами применения растения или рецепта, возможными побочными эффектами и противопоказаниями.

Будьте здоровы!

