Чабрец.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](https://pedsovet.su/fgos) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

**Общее терапевтическое действие**

Чабрец – известное средство для укрепления иммунной системы, и повышающее активность белых и красных кровяных клеток. Таким образом, защитные силы организма мобилизуются, препятствуя распространению болезнетворных микроорганизмов и развитию инфекции. Кроме того, оказывая общее укрепляющее действие на организм, это масло будет полезно в периоды после перенесенной болезни, помогая избавиться от чувства утомления, сонливости, подавленности.

Проявляет противовоспалительные, противокашлевые, отхаркивающие свойства, что, наряду с антисептическим действием, делает его мощнейшим помощником при респираторных заболеваниях: гриппе, ОРЗ, бронхите, ангине, гайморите и т.п.

Эфирное масло тимьяна ползучего – эффективный тоник для желудочно-кишечного тракта, стимулирующий пищеварение, повышающий ферментативную активность, устраняя колики и метеоризм. Обладая антисептическим и глистогонным действием, масло полезно при кишечных инфекциях и глистных инвазиях.  Стимулирует аппетит.

**Показания к применению:**

* укрепление иммунитета, профилактика и лечение респираторных инфекций, восстановление организма после перенесенной болезни;
* отсутствие аппетита;
* укрепление нервной системы, стимуляция мозговой деятельности, улучшение памяти и повышение концентрации внимания;

Чабрец или дикий, ползучий тимьян – одно из самых известных в народной медицине растений. Родина чабреца – юг Европы, откуда это растение распространилось почти по всему континенту. Его невысокие стебли, покрытые тонкими узкими листьями, и маленькие белые или розоватые цветы и стали источником эфирного масла тимьяна ползучего.

Первые упоминания о лечебных свойствах растения встречаются в фармакопеях античного мира – Древней Греции и Рима. В средневековой Европе чабрец стал символом мужества и стойкости – цветущие веточки этой травы вручались рыцарям перед боем или турниром, как способ укрепить дух и прояснить мысли.

**Психоэмоциональное действие**

Сильный, травянистый, чуть горьковатый и терпкий аромат чабреца укрепляюще действует на нервную систему. Стимулирует работу клеток мозга, благодаря чему улучшается память и повышается концентрация внимания.

Масло тимьяна ползучего помогает справиться с депрессивными состояниями, усталостью и подавленностью. Поднимает настроение, избавляет от симптомов переутомления и стресса, пробуждая эмоции и снимая последствия нервных потрясений.

**Меры предосторожности**

Эфирное масло тимьяна ползучего – сильнодействующее средство, в обязательном порядке требующее аккуратного подбора дозировки. Предпочтительнее применение в виде ингаляций, нежели в средствах, контактирующих с кожей, поскольку масло довольно агрессивно по воздействию и способно привести к раздражению кожи.

Не рекомендуется пользоваться маслом чабреца во время беременности, поскольку есть данные, что оно обладает абортивным действием, особенно на ранних сроках. А его способность повышать кровяное давление, требует соблюдения аккуратности в применении у людей с гипертонией.



2