

Ароматерапия

КАК НАПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДООУ

Гамранова О.В. Воспитатель 1 кв. категории
МБОУ № 58 «Золушка»

Дошкольное детство —
исключительно
важный период, когда
закладываются основы
физического,
психического и
умственного развития
ребёнка.
Так же в этот период
закладываются
ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

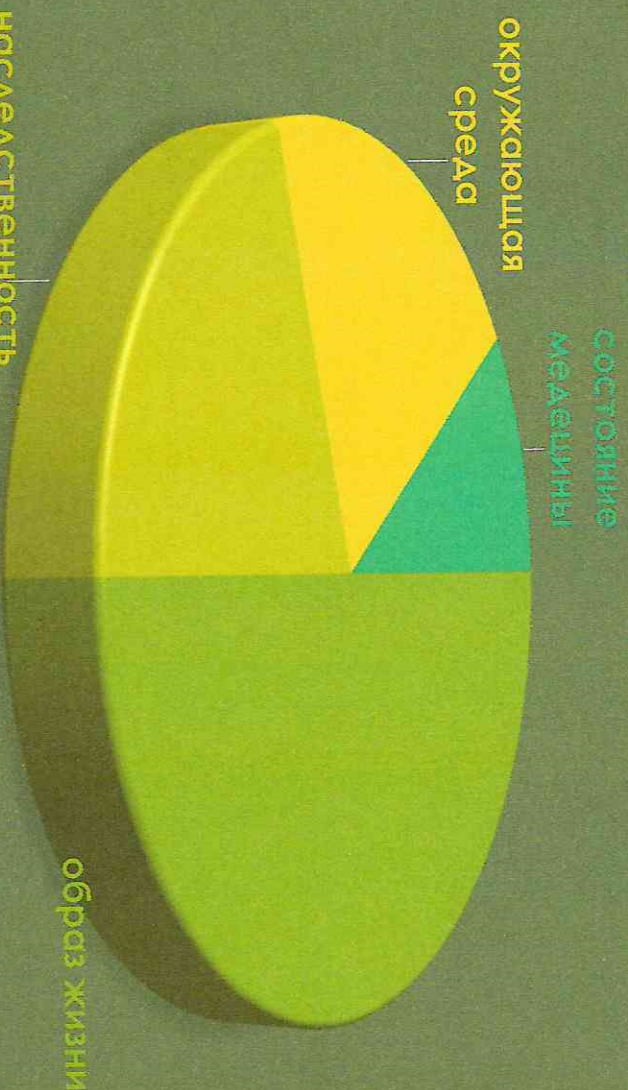
**Психическое
развитие**

**Умственное
развитие**

Здоровье

**Физическое
развитие**

ЗДОРОВЬЕ



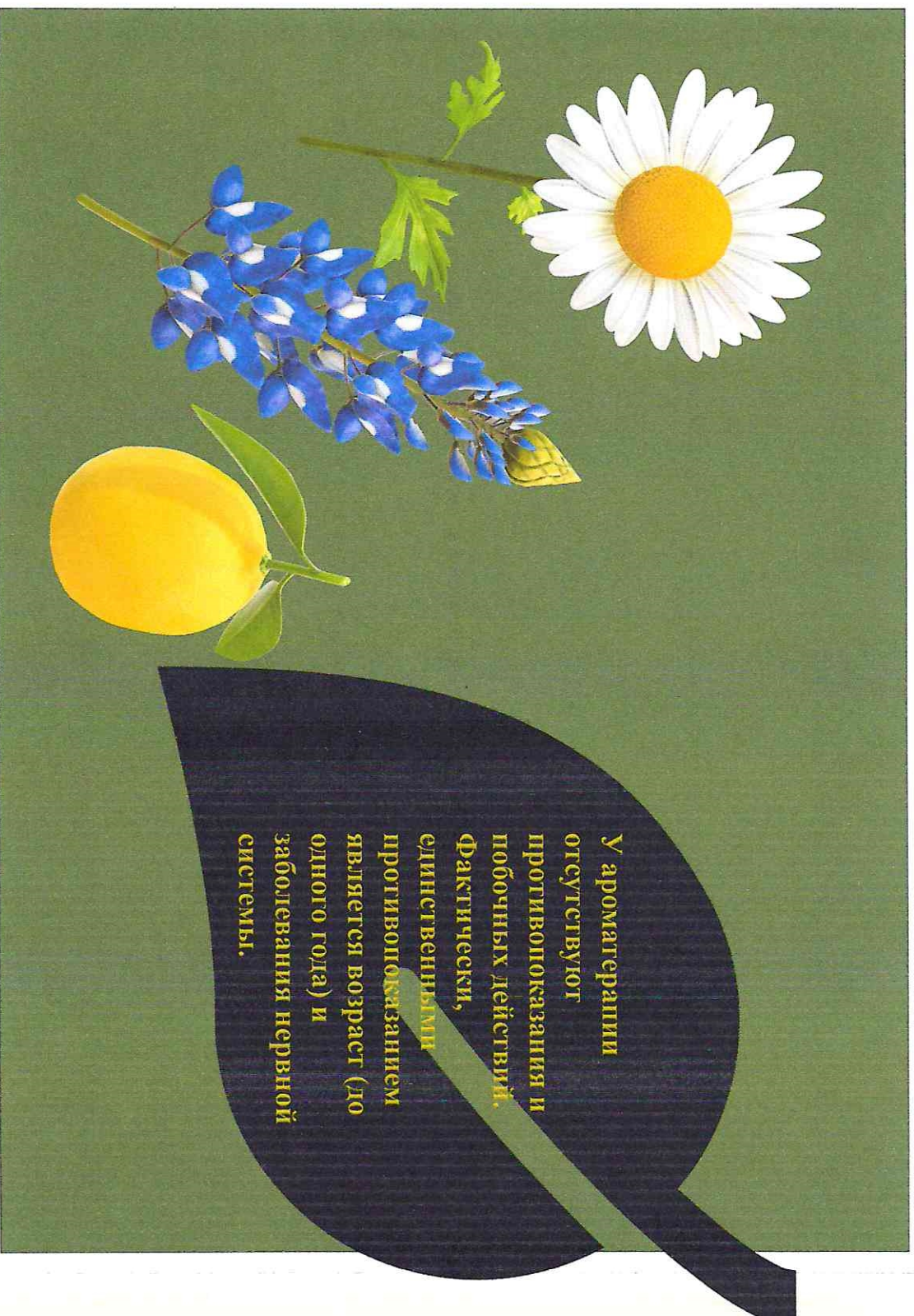
Усилия воспитателя детского сада сегодня, как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование того самого здорового образа жизни.

По этому, коллектив нашего ДОУ целенаправленно работает в этом направлении, ища новые, современные методы и приемы.



Ароматерапия

Это
профилактический
способ поддержания
хорошей
психэмоциональной
и физической формы,
позволяющий снять
ежедневные стрессы,
это один из
инновационных
способов оздоровлен
ия детей, основанный
на влиянии запахов
на человека, так как
обоняние играет
важнейшую роль в
его жизни.



**У ароматерапии
отсутствуют
противопоказания и
побочных действий.
Фактически,
единственным
противопоказанием
является возраст (до
одного года) и
заболевания нервной
системы.**

**В мире множество
запахов, и каждый
имеет своё действие.
Одни успокаивают,
другие, наоборот,
возбуждают, одни
вызывают
сонливость, другие в
свою очередь бодрят.
Медики объясняют
это тем, что запахи
стимулируют
глубинные участки
мозга, а мозг, в свою
очередь, посылает
соответствующие
сигналы нервной
системе.**

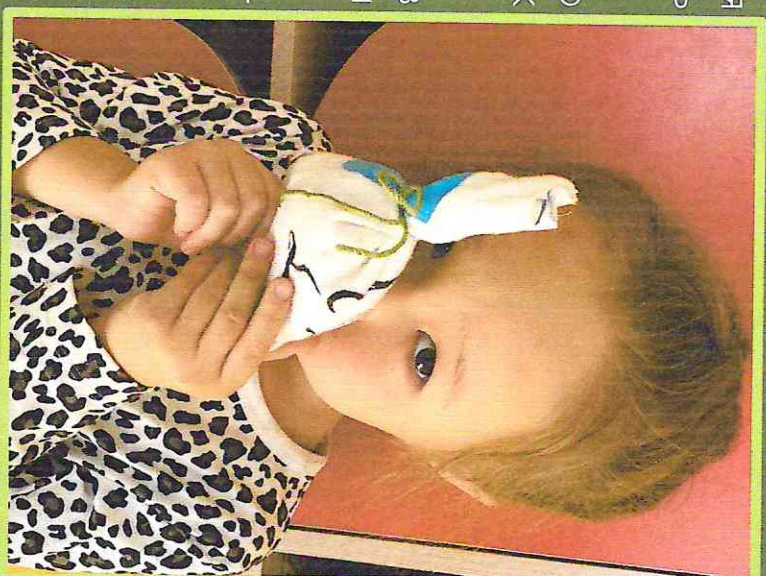


Возможности
ароматерапии
безграничны, но нас
интересует прежде всего
то действие, которое
оказывают эфирные
масла на энергетическую
оболочку детей
дошкольного возраста.

Применение средств
ароматерапии как
средства оздоровления и
восстановления детей
способствует
поддержанию хорошего
настроения, помогает
излечить простудные
заболевания и нарушения
сна, снять состояние
усталости.

Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников

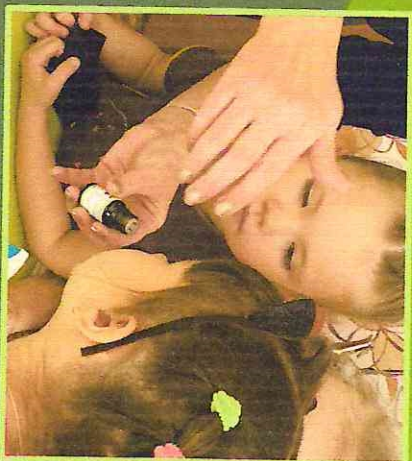
1. Анкетирование родителей. Если хотя бы у одного ребенка из группы имеется неблагоприятная реакция на эфирные масла, исключить для таких детей контакт с эфирными маслами и в то же время дать возможность остальным получить полный курс ароматерапии;
2. Организация арома-уголка в группе, создавая такое пространство не забудьте о таком методе применения ароматерапии как ароматическая лампа (аромалампа, аромакурительница);
3. Организация сеансов ароматерапии не чаще двух раз в месяц (в период обострения сезонных заболеваний, в период адаптации сеансы рекомендуется проводить чаще);
4. Мастер-классы для детей и родителей (изготовление Саше, фито-мешочков, арома-медальонов);
5. Система консультаций для родителей о пользе Ароматерапии, воздействия тех или иных эфирных масел на детский организм, организация сеансов ароматерапии в домашних условиях, подробная заготовка сырья для ароматерапии (небрец, ромашка, мята, цедра, хвой)





- Все эфирные масла положительно влияют на нервную систему и психическое здоровье.
- Если ваш ребенок чрезмерно возбужден, плаксив, жалуется на бессонницу, то для его спокойствия ему нужны ароматы аниса, розы, ладана, сандала, иланг—иланга или апельсина.
- Если ребенок одолевает комплексами типа: «У меня ничего не получается» — эффективно использовать майорана, базилика, герани, апельсина и корицы. Если ребенок плохо адаптируется к детскому саду, школе — полезен лимон. Если агрессивен — применяем лаванду и ладан. Если ребенок ленится, равнодушен к занятиям —поможет можжевельник.

В комнате, где вы будете проводить с детьми сеанс ароматерапии, закройте окна. В особую курительницу в виде чаши налейте теплою воду, добавьте 3-5 капель аниса или чабреца, затем снизу зажмите свечу. Медленно подогреваясь, вода постепенно насытит комнатный воздух ароматом. В первые два дня сеанс займет не больше 20 минут. Эффективно использовать во время сеанса спокойную музыку со звуками природы, чтение рассказов, рассматривание иллюстраций.



- Во время гриппа и эпидемий ОРВИ целесообразны эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра. Они оказывают антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее — на иммунную систему.
- Во время дневного сна в спальне используйте эфирное масло лаванды: это успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышек спать и не переживать по поводу вирусов.
 - Если детки страдают от насморка, хорошо растопить эфирное масло пихты, а от кашля помогает эвкалипт и кедр. Эфирное масло нероли стимулирует выработку активных веществ, подавляющих вирусы, а цитрусовые озонируют воздух и очищают от вредных вирусов.



правил детской ароматерапии:

1. Используйте только натуральные масла. Продукция аромасинтеза может вызывать у ребенка аллергическую реакцию, беспокойное поведение, нарушение сна, раздражение слизистой носа и глаз. Специалисты профессиональной ароматерапии (врачи, косметологи, психологи) используют продукцию только с гарантией высокого качества, купленную в аптеках города.
2. Используйте аромамасла только в микродозах. Для их применения в ваннах, аппликациях, аромалампах и ароматедальфонах уменьшите указанную в аннотации взрослую дозировку в 3-4 раза. Лучше взять меньше нужной дозы, чем больше.
3. Помните, одна из особенностей растительных ароматов состоит в том, что их действие при больших и малых концентрациях противоположно по характеру: положительный эффект наблюдается при низких концентрациях и не наблюдается при высоких. Кроме того, при передозировке могут возникнуть тошнота, эмоциональное возбуждение, беспокойство.
4. Ароматерапия дает эффект только в случае продолжительного и поэтапного применения. Максимальный срок хранения аромасел - два года. Самые быстропортящиеся масла - цитрусовые (мандарин, апельсин, грейпфрут, лимон). Их можно хранить не более года.



Применение в аромалампе.

Никогда не применяйте масло в неразбавленном виде.

Лампу держать вдали от детей.

Следите за тем, чтобы водомасляная смесь не перегревалась и не закипала. Расстояние между свечой и чашей со смесью должна быть 15 см.

Спустя 10-15 минут может возникнуть ощущение, что аромат ослаб. Не верьте! Вы привыкли к аромату и не чувствуете его.