



АРОМАТЕРАПИЯ В ДОУ, как мера оздоровления детей

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических респираторных заболеваний (т. е. поражающих органы дыхания) у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий — новых методов и способов, новых методик.

Задача снижения заболеваемости в настоящее время решается проведением специфической и неспецифической защиты детей от гриппа и других ОРЗ с помощью различных физических методов и медицинских препаратов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к инфекциям.

Ароматерапия -

это медицинская наука, основанная на влиянии запахов на человека.

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.

История ароматерапии насчитывает уже более 7000 лет. Ещё в древности люди знали о целебных свойствах эфирных масел, и умели добывать их. Истоки этого метода натуральной медицины относятся к временам Древнего Египта, Рима, Греции, Китая. Еще первобытные люди заметили действие различных ароматов, когда подкладывали в огонь те или иные растения.



Растения - это самые древние и удивительные существа, когда-либо населявшие нашу планету. Они обладают мощной, доброй энергетикой, способной исцелять и оберегать от внешних воздействий.

Основным действующим компонентом ароматерапии служат ЭФИРНЫЕ МАСЛА.

Это quintaэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха.

Сильной стороной ароматерапии является отсутствие противопоказаний и побочных действий. Фактически, единственным противопоказанием является возраст (до одного года) и заболевания нервной системы.

Принцип ароматерапии одновременно прост и непостижим:

Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему.

Поскольку дети - натуры чувствительные и впечатлительные, их реакция на эфирные масла всегда положительна.



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

Как осуществляется ароматерапия в детском саду?

1. Для того чтобы аромат распространялся по помещению, необходимо установить аромалампу где-нибудь в центре, но вне досягаемости детей. Доказано, что творческое развитие детей происходит более интенсивно под действием некоторых эфиров, которые имеют свойства стимулировать работу мозга.
2. В группе можно капнуть эфирное масло непосредственно на батарею. В зимнее время года, когда батареи горячие, они интенсивнее «испускают» чудодейственный аромат. Также эффективно мыть полы в туалетной и умывальной комнатах водой с добавлением эфирного масла, предварительно растворив его в спирте.
3. Применение ароматических саше-мешочков из разнообразных материалов и тканей, наполненных натуральными травами с добавлением капельки эфирного масла для усиления аромата.

Правила применения ароматерапии в детском саду

- Необходимо, чтобы аллергии не было ни у одного ребенка. Если среди малышей есть кто-то с подобным заболеванием, следует выяснить, есть ли у него непереносимость аромата, который вы хотите использовать.
- Обязательно следует известить всех родителей о принимаемых мерах профилактики с эфирными маслами: проведите беседу, расскажите о плюсах и минусах ароматерапии в детском саду с помощью эфиров.
- Если в группе есть детки, у которых астма, следует исключить данный метод профилактики ОРВИ, так как активность болезни может повышаться из-за густых ароматов. Исключение могут составлять лишь дни, когда ребенок отсутствует.
- Распылять эфирные масла следует с помощью аромаламп и ни в коем случае не на кожу или одежду!

- К использованию допускаются только натуральные эфирные масла, с гарантией высокого качества, приобретенные в аптеках.
- 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.
- Ароматерапия дает эффект только в случае продолжительного и поэтапного применения. Максимальный срок хранения аромасмесей - два года. Самые быстропортящиеся масла - цитрусовые (мандарин, апельсин, грейпфрут, лимон). Их можно хранить не более года.
- Также необходимо частое проветривание и обновление наполненного ароматами воздуха.



Что и для чего использовать?

Все эфирные масла положительно влияют на нервную систему и психическое здоровье.

- ✚ Достаточно эффективно использование смеси для поднятия настроения — масло апельсина — 2 капли, масло иланг—иланга — 2 капли.
- ✚ Весной и летом лучше использовать эфирные масла с ароматом свежести (цитрусовые, хвойные), а под Рождество или Новый год — более теплые (цветочные, пряные).
- ✚ Если ваш ребенок чрезмерно возбудим, плаксив, жалуется на бессонницу, то для его спокойствия ему нужны ароматы аниса, розы, лаванды, сандала, иланг—иланга или апельсина.
- ✚ Если ребенок одолевает комплексами типа: «У меня ничего не получится» — эффективно использование 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.
- ✚ И много других сочетаний...

Современная ароматерапия -

это профилактический способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы, позволяющий снять ежедневные стрессы, и один из инновационных способов оздоровления детей.

Используйте ароматерапию в детском саду и дома! Будьте здоровы!

Воспитатель МАДОУ № 36 «Теремок», Колегова А.С.