

# МАДОУ детский сад «Лучик»

## *Ароматерапия как вид здоровьясбережения.*

Воспитатель: Березникова Л.В.



**Ароматерапия** ( в переводе с древнегреческого – «лечение запахом») – стара как мир. Она была известна уже в Древнем Египте 5 тысяч лет назад (клинописная табличка о свойствах растительных запахов в Шумерах). Древние греки начали использовать эфирные масла в медицине.

## *Правила использования аромамасел для детей:*

- Применять эфирные масла только после консультации с врачом.
- До 12 лет не использовать масло гвоздики.
- До 6 лет не использовать масла: чайного дерева, герани, розмарина, чабреца.
- Детям от 1 года до 5 лет для ароматерапии достаточно 2-3 капель нетоксичного и не вызывающего раздражение аромасел.
- В аромамедальоны капать не больше 2 капель аромасел.

## *Правила применения ароматерапии в ДОУ*

1. 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.
2. Обязательно следует известить всех родителей о принимаемых мерах профилактики с эфирными маслами. Есть такие, которые против данного метода по одним им только известным причинам. Проведите беседу с ними, расскажите о плюсах и минусах ароматерапии в детском саду с помощью эфиров.
3. 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.
4. Распылять эфирные масла следует с помощью аромаламп и ни в коем случае не на кожу или одежду! Дыхательная система малышей может пострадать.
5. Концентрация эфирных масел должна быть минимальной.
6. Проветривать и обновлять ароматами воздух следует очень часто (раз в два часа, например). Некоторые пренебрегают этим, считая, что вирусы погибнут и так, однако свежий воздух, особенно в спальне это лучший способ профилактики ОРВИ.

# Ароматерапия для детей

| <b>Проблема, болезни</b>                                       | <b>Применение эфирных масел</b>   |
|--|---|
| <b>Слабая память, низкая работоспособность</b>                 | -2-3 капли масла розмарина капнуть на аромамедальон или на носовой платок. (можно принять ванну с эти маслом).<br>-5 капель лиметт и 4 капли нероли.<br>- масла розмарина, петитгрейна.   |
| <b>Плаксивость, плохое настроение, раздражительность</b>       | 2 капли апельсина и 2 капли иланг-иланг.<br>Смеси масел: апельсинового дерева, роза, шалфей мускатный, иланг-иланг, душица, вербена, лаванда, ветиверия, петитгрейн.  |
| <b>Укрепление иммунитета (соматически ослабленный ребёнок)</b> | Смесь масел: бергамот, эвкалипт, тимьян, пихта, сосна (ароматизировать помещение).  |
| <b>Успокоительные средства (для засыпания и релаксации)</b>    | Смесь масел: ромашковое, лавандовое, пачули, розовое, календулы, иланг-иланговое, бензоиновое, душица, неролиевое, сандаловое, мирровое, шалфея мускатного.<br>5 капель мирры, 4 капли петитгрейна.                                   |
| <b>Гиперактивный ребёнок</b>                                   | - 10 капель ромашкового масла в ванну<br>- смесь масел: ромашковое, бензоиновое.  |
| <b>Высокая возбудимость (стрессы, праздники)</b>               | Смесь масел: ромашковое, иланг-иланг, можжевельник, сандал.<br>Можно капнуть на подушку несколько капель этих масел.<br>3 капли иланг-иланг, 4 капли валерианы, 3 капли пальмароза.<br>2 капли лаванды, 2 капли корицы, 3 капли розы. |
| <b>Нервное истощение, напряжение, истерическиесосояния</b>     | Смеси масел: ветиверия, жасмин, шалфей, бензоин, герань   |
| <b>Плохой сон, страхи, пугливость, боязливость</b>             | Смесь масел: бергамот, душица, нероли, тимьян, герань, лаванда, ромашка.  |

# Психоэмоциональная коррекция

| <b>Психологическая проблема</b>             | <b>Эфирные масла</b>   |
|---|--|
| <b>Бессоница</b>                            | Базилик, ванилин, жасмин, иланг-иланг, лаванда, анис, петитгрейн, мирра, ладан, нероли, ромашка, сандал  |
| <b>Ослабление памяти</b>                    | Базилик, лимонник, гвоздика, мелисса, мускат, петитгрейн   |
| <b>Переутомление</b>                        | Апельсин, бергамот, вербена, герань, грейпфрут, иссоп, ель, лаванда, лимон, ладан, майоран, мелисса, мирра, мята, роза, петитгрейн, розмарин, эвкалипт |
| <b>Состояние эмоционального дискомфорта</b> | Базилик, бергамот, бей листья, герань, грейпфрут, иссоп, корица, кипарис, лимон, ладан, майоран, мелисса, мирра, мускат, можжевельник, розмарин        |
| <b>Астеническое состояние</b>               | Базилик, вербена, гвоздика, иланг-иланг, имбирь, иссоп, корица, ладан, мелисса, мирт, можжевельник, мята, нероли, туя, чабрец, шалфей                  |
| <b>Депрессивные состояния</b>               | Апельсин, пихта, роза, иланг-иланг, корица, лаванда, ладан, мирра, мирт, мята, нероли, пальмароза, шалфей  |
| <b>Раздражительность</b>                    | Анис, роза, пихта, ель, душица, лиметт, ваниль, кипарис, лаванда, ладан, мандарин, мелисса, можжевельник, найоли, нероли                               |
| <b>Повышение работоспособности</b>          | Вербена, ель, имбирь, лимон, можжевельник, петитгрейн, пихта, роза, сосна, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт                                     |
| <b>Постоянная физическая усталость</b>      | Гвоздика, душица, можжевельник, пихта, розмарин, эвкалипт  |
| <b>Умственная усталость</b>                 | Иссоп, лимонник  |

# Применение ароматерапии в группе «Звездочки»

Строго соблюдая все правила!

Фруктовые и ягодные ароматы,  
для поднятия настроения

Пихта, сосна.  
Для повышения иммунитета

Для спокойного сна.  
Ромашка, лаванда



Мята, лимон.  
После умственных нагрузок

Эвкалипт. Апельсин  
После физических нагрузок

# Подготавливаем детали

Срезаем веточки



Цветы из ватных дисков

Вырезаем листочки



# Начинаем мастерить



## Завершение работы



## Вот такая красота



## Капаем аромасло



# Вспомним лето. Улучшим настроение с запахом фруктов и ягод.





***Принцип ароматерапии***  
одновременно прост и непостижим. Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему. Что и как происходит дальше — не важно. Главное, что это работает. Так можно излечить массу заболеваний.





*Спасибо за внимание !*  
*Будьте здоровы!*