

НАШЕ **ВСЁ**



ОБРАЗОВАНИЕ

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ароматерапия для детей

ВОЗРАСТ 5 – 7 ЛЕТ



Ароматерапия — это использование эфирных масел с целью лечения болезней и укрепления здоровья человека. Ароматы влияют на наше настроение, повышают работоспособность, а также могут успокаивать или тонизировать.

Для человеческого организма ароматерапия может осуществляться посредством проникновения ароматических веществ через дыхательные пути, слизистые оболочки и кожу. Но при этом, абсолютно все растительные эфирные масла при соблюдении правильной дозировки не оказывают негативного влияния на организм, не вызывают привыкания и снижения эффективности воздействия.

Дети – чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна.



Применение средств ароматерапии в детской комнате позволяет поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Также игры с запахами способствуют формированию навыка правильного ротового/носового вдоха и выдоха, повышают мотивацию к занятиям, стимулируют развитие обонятельных центров в головном мозге. Все это оказывает положительное воздействие на развитие детской речи.

Показания к ароматерапии у детей раннего и дошкольного возраста:

- частая заболеваемость ОРВИ,
- нарушение сна, аппетита,
- повышенная возбудимость,
- двигательная расторможенность, гипердинамический синдром,
- остаточные явления после перенесенных респираторных инфекций,
- тяжелое течение адаптации к дошкольному учреждению, сопровождающееся снижением резистентности,
- заболевания лор – органов.





Противопоказания к ароматерапии:

- повышенная индивидуальная чувствительность к запахам,
- выраженное обострение заболевания,
- острое лихорадочное состояние,
- острое течение заболевания



**Специалисты профессиональной ароматерапии,
рекомендуют строго придерживаться четырех
основных правил детской ароматерапии:**

1. Используйте только натуральные масла.

Продукция аромасинтеза может вызвать 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, купленные в аптеках города.

2. Используйте аромамасла только в микродозах.

Для их применения в ваннах, аппликациях, аромалампах и аромамедальонах 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.



Аромат лаванды и розмарина — действует успокаивающе и устраняет состояние стресса.



Запах лимона и эвкалипта — возбуждает нервную систему и повышает работоспособность.



Эфирное масло чабреца — успокаивает.
Мята — снимает головную боль и тошноту.



Запах настойки ивы — приводит в состояние равновесия нервную систему.

Длительное вдыхание лаванды, ромашки, валерьяны, тимьяна, фенхеля и мелиссы – обеспечивает снотворный эффект.



Запах вербены – успокаивает перевозбужденную нервную систему у гиперактивных детей.



Запах настойки остролиста – уменьшает злобность, агрессивность.



Основные правила применения эфирных масел:

1. До двух лет эфирные масла можно применять только после консультации с ароматерапевтом.

Не рекомендуется применять детям до года – мяту перечную, до 6 лет – чайное дерево, герань, розмарин, чабрец, до 12 лет – масло гвоздики.

2. Следует выбирать масла только высшего качества.

3. Следует строго соблюдать дозировку эфирных масел и рекомендации по их применению.

4. Нельзя употреблять масла внутрь.

5. Хранить масла в темных бутылочках в холодильнике.

6. Флакон с аромамаслами должен содержать дозатор (капельницу).



Смеси эфирных масел:



Смесь для поднятия настроения: масло апельсина – 2 капли, масло иланг-иланга – 2 капли.

Антипростудная смесь: масло ромашки – 1 капля, масло мандарина – 2 капли, масло чайного дерева – 2 капли, масло тимьяна(чабреца) – 1 капля.

Укрепление иммунитета: эфирные масла – бергамота, эвкалипта, тимьяна, пихты, сосны.

Способ применения: ванны (до 5 капель), массаж, ароматизация помещения.

Память и способность сосредоточиться улучшает эфирное масло розмарина (перед школой несколько капель на носовой платок).

Для боязливых детей: эфирные масла розы, нероли, бергамота.

Ребенку необходимо перед сном принять ванну, провести ароматизацию детской комнаты, а через день – массаж с эфирными маслами. Время от времени эфирные масла для ароматизации меняются.





Можно и нужно применять **методы ароматерапии в домашних условиях**. Полезно регулярно предлагать ребенку понюхать тот или иной продукт, мыло, шампунь, крем и т.д. Регулярное вдыхание разных запахов активизирует сенсорное развитие ребенка, расширяет диапазон его ощущений и в целом оказывает положительное влияние на речь. Также эффективно использование различных ароматических игр.



Дома можно применять методы ароматерапии, предлагая ребенку:

- перетирать в руках свежую мяту, укроп, петрушку, рвать их на кусочки,
- выжимать сок из долек апельсина, лимона,
- рисовать на молотом кофе и играть с кофе в зернах,
- нюхать монокомпонентные специи,
- нюхать разное мыло, мыть им руки,
- нюхать соль для ванн, играть ею (пересыпать из емкости в емкость, строить горку и т.д.),
- нюхать разные сорта чая, помогать маме заваривать чай.

Эти игры не требуют специальной подготовки, в них можно играть в любое свободное время.



Поиграйте в ароматические игры дома

Ароматные мешочки.

В тканевые мешочки нужно положить различные ароматные продукты (палочку корицы, зерна кофе, лимонные и апельсиновые корочки, стручок ванили и т.п.). Сначала ребенок нюхает каждый мешочек, а мама при этом рассказывает ему, что это за запах. Потом можно вынуть содержимое мешочков, рассмотреть и еще раз понюхать. Так формируются устойчивые ассоциативные связи между запахом предмета, его внешним видом и названием. Для детей старше 3 лет эта игра усложняется: ребенок должен понюхать мешочек, определить аромат и положить мешочек на соответствующую картинку или фотографию.



Ароматное тесто для лепки

Можно сделать самодельные массы для лепки, используя различные ароматы. Рецептов в сети можно найти много. Например: смешать 0,5 стакана соли, 2 стакана муки, 2 ст.л.лимонной кислоты, 1 ч.л.глицерина. Отдельно смешать 1,5 стакана кипятка и 2 ст.л.растительного масла. Всё смешать, вымесить до получения пластичной массы. Получившееся тесто разделить на несколько частей, и в каждую часть добавить ароматный компонент: корицу, молотый кофе, какао, ваниль, имбирь и т.д. Вылепить из каждой части теста всё, что захочется. Можно комбинировать части теста между собой.



Ароматы подбираются в зависимости от наличия/отсутствия аллергии

Угадай по запаху

Взрослый предлагает ребенку различные фрукты, овощи и ягоды, названия которых они совместно проговаривают. Затем ребенок с закрытыми глазами пытается угадать его по запаху (показывает или называет картинку).

Можно использовать такие фрукты, овощи и ягоды как: апельсин, яблоко, клубника, малина, огурец, помидор, перец и т.д.



Ароматные аппликации

Для развития моторики, внимания и воображения малышей, можно сделать аппликации из цветной бумаги. К праздникам можно сделать открытки для бабушек и дедушек.

Создавая объемную цветочную клумбу на листе картона или бумаги, ребенок с энтузиазмом воспримет предложение украсить работу ароматом.

Лучше выбирать бумагу более плотную, чтобы несколько капель эфирного масла не испортили внешний вид аппликации.

Когда творческая работа будет готова, набрызгайте небольшое количество на каждый цветок. Если задумана клумба, можно сочетать разные цветочные ароматы, изобретая авторские композиции.

Не только цветы подойдут для аппликации и ароматов, но и ваза, наполненная цитрусовыми фруктами или апельсиновый сад



Это важно знать

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



При соблюдении всех правил, ароматерапия станет эффективным помощником в лечении и профилактике

заболеваний, поможет активизировать сенсорное развитие ребенка, даст возможность поддерживать работоспособность детей с неустойчивым вниманием и слабой нервной системой, расширит диапазон его ощущений, окажет положительное влияние на речь, гармонизирующий эффект на весь организм ребенка в целом. И в отличие от многих медицинских средств, ароматерапевтические лечебные составы очень приятны в применении и нравятся детям.

