

## Консультация «Ароматерапия как средство профилактики ОРВИ в детском саду»

**Ароматерапия** — это метод лечения с применением натуральных запахов, «способных нормализовать психическое состояние человека, уравновесить процессы, происходящие в организме, и тем самым повысить его сопротивляемость к вредным внешним воздействиям». Природные эфирные масла ионизируют и озонируют воздух закрытых помещений, оказывая положительное действие на бронхолегочную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Наряду с выраженным дезинфицирующим эффектом воздуха ароматы оказывают положительное воздействие на общее состояние: повышаются бодрость, работоспособность, двигательная активность, снимаются усталость, утомляемость. Ароматизация воздуха спальных и игровых комнат в детских садах с целью профилактики респираторных заболеваний снижает микробную обсемененность атмосферы помещений в 3-4 раза. Эффект при этом сохраняется в течение суток и более. Если в группе есть ребята, у которых диагностирована астма, данный метод профилактики использовать нельзя. Исключение могут составлять лишь дни, когда эти дети отсутствуют в детском саду.

### Противопоказания к ароматерапии

- ✓ Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2 лет.
- ✓ Не рекомендуется применение для детей некоторых аромамасел, а именно:
  - детям до 1 года - мята перечная;
  - до 6 лет - герань, розмарин, чабрец;
  - до 12 лет - масло гвоздики.
- ✓ Следует использовать только качественные, сертифицированные аромамасла, приобретенные в аптеке. Обращать внимание на срок годности продукта (как правило, не более года) и условия его хранения (хранятся в темном прохладном месте).
- ✓ У детей дошкольного возраста применять средства ароматерапии следует в минимальных дозировках. При передозировке либо непереносимости продукта могут возникнуть зуд, сыпь, тошнота, головная боль, эмоциональное возбуждение, беспокойство.
- ✓ Нельзя наносить эфирные масла непосредственно на кожу или одежду. Нецелесообразно использовать и популярные в некоторых детских садах «аромакулоны» из киндерсюрпризов, ввиду возможной реакции аромамасла с пластиком, из которого изготовлен кулон.
- ✓ Аромат вначале чувствуется в помещении наиболее интенсивно, но через 10-15 минут человек перестает чувствовать его —

происходит привыкание обоняния к запаху. Нельзя добавлять дополнительно порцию аромамасла.

### Как использовать аромамасла

- ✓ Для ароматерапии лучше всего приобрести специальное устройство – электрическую аромалампу. Аромалампа устанавливается в помещении вне зоны досягаемости детей. На 25-30 кв. м. площади используется 6-8 капель аромамасла.
- ✓ Можно использовать для ароматерапии канцелярские подушечки (губки).
- ✓ В холодное время года можно нанести несколько капель эфирного масла непосредственно на батарею.
- ✓ Также эффективно мыть полы в ванной и туалете водой с добавлением нескольких капель эфирного масла, предварительно разведенного в спирте.
- ✓ Дома можно порекомендовать родителям использовать аромамасла во время принятия ванны. Готовя ванну для ребенка, предварительно следует растворить эфирное масло в стакане молока, кефира, йогурта или в одной столовой ложке меда. Это позволит эфирному маслу равномерно распределиться по всему объему воды, обеспечит безопасность и эффективность аромапроцедуры. Продолжительность теплой ванны не более 10 мин. Ванны рекомендуется принимать через день.
- ✓ Ароматерапия дает эффект только в случае продолжительного и поэтапного применения. Как средство профилактики аромамасла используют 2 раза в день в течение минимум двух недель.

### Рекомендуется использовать для детей дошкольного возраста, такие масла, как:

- ✓ **сосна, кедр, пихта**  
профилактика гриппа и ОРВИ антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее – на иммунную систему.
- ✓ **лаванда, ромашка**  
профилактика гриппа и ОРВИ, укладывание на сон успокаивающее и антисептическое действие.
- ✓ **грейпфрут, лимон, апельсин**  
профилактика гриппа и ОРВИ, повышение работоспособности активизация нервной системы, озонирование воздуха.

Соблюдение всех правил делает ароматерапию отличным методом помощи при детских простудах, она оказывает гармонизирующий эффект на нервную систему и весь организм ребенка в целом. И, в отличие от многих медицинских средств, ароматические масла эффективны, безопасны, доступны, просты и приятны в применении.

