**Ароматерапия в детском саду**

 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 позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего, если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.
 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. Праздник должен быть веселым и доставлять детям радость. Каждая мать хочет, чтобы праздник ее ребенка понравился и запомнился всем маленьким гостям. Помимо таких традиционных вещей, как веселое убранство комнаты, интересные игры и угощение, добиться этого вам помогут и средства ароматерапии. Однако традиционные аромакурительницы для этого лучше не использовать - ведь кто-то из маленьких гостей может случайно опрокинуть лампу и вызвать тем самым пожар, или полакомиться ее содержимым. Лучше применять все те же различные терракотовые или глиняные неглазурованные изделия. Смеси, приведенные ниже, годятся для любых детских праздников и оказывают положительное воздействие на настроение детей. Помните одно - характер смеси должен соответствовать времени года. Например, весной и летом лучше использовать эфирные масла с ароматом свежести (цитрусовые, хвойные), а под Рождество или Новый год - более теплые (цветочные, пряные).

Детские праздничные смеси.
1) Лимон - 3 капли, апельсин - 2 капли, ромашка - 2 капли.
2) Лаванда - 2 капли, корица - 2 капли, роза - 3 капли.
3) Мандарин - 3 капли, лимон - 3 капли.

Помощь при различных детских недомоганиях.
Прежде всего расскажем об основных правилах применения эфирных масел в домашних условиях для лечения различных детских заболеваний. 1. До двух лет эфирные масла можно применять только после консультации с ароматерапевтом. Не рекомендуется применять детям до 1 года - мяту перечную, до 6 лет - чайное дерево, герань, розмарин, чабрец, до 12 лет масло гвоздики. 2. Выбирайте масла только высшего качества, так как дешевые масла низкого качества способны вызывать непредсказуемые осложнения при их применении. При покупке масел обязательно пользуйтесь рекомендациями практикующих ароматерапевтов. 3. Строго соблюдайте дозировку эфирных масел и рекомендации по их применению. 4. Не употребляйте масла внутрь (кроме специальных масел медицинской очистки) и не наносите их на кожу в неразбавленном виде. 5. Не нарушайте основные правила хранения эфирных масел - их хранят в темных бутылочках в холодильнике. 6. Флакон с ароматическими маслами должен содержать дозатор (капельницу). Все дозировки масел указываются в каплях. При соблюдении всех правил, ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболеваний.

Кровотечение при поверхностных ранах и ссадинах.
Лимон 1 капля + ромашка 1 капля - на чистую салфетку или бинт аппликация на рану.

Потертость ног.
Растворить 5 капель лаванды в тазу с теплой водой, ножная ванна в течение 15 минут, затем аппликация на ночь марлевой повязкой с раствором масел (лаванда 3 капли + ромашка 2 капли, растворить в одной чайной ложке растительного масла).

Пузыри-волдыри.
На область пузыря или волдыря аппликацию на салфетке - 1 капля лаванды + 1 капля ромашки.

Фурункул (до обращения к врачу-хирургу).
Лаванда 1 капля + чайное дерево 1 капля + ромашка 2 капли растворить в 1 столовой ложке растительного масла, делать аппликации.

Кровоподтеки тела, рук и ног.
До 12 часов с момента травмы - лаванда 2 капли + ромашка 2 капли + розмарин 1 капля - растворить в стакане ледяной воды, примочки по 5-10 минут 3-4 раза в день. После 12 часов с момента травмы - лаванда 1 капля + ромашка 1 капля + розмарин 1 капля - растворить в десертной ложке растительного масла. Смазывать место повреждения несколько раз в день.

Ожоги.
Примочка в течение 10 минут - 5 капель лаванды в одной столовой ложке ледяной воды. Затем - лаванда 3 капли + ромашка 2 капли - растворить в 1 десертной ложке растительного масла, аппликация на место ожога.

Укусы насекомых.
1) Лаванда 1 капля + ромашка 1 капля или
2) Чайное дерево 2 капли
растворить в одной чайной ложке растительного масла, смазывать место укуса 3-4 раза в день.

Ячмень.
В одной десертной ложке теплой воды растворить 1 каплю ромашки. Примочки 3 раза в день при закрытых глазах.

Простуда (для детей после 6 лет).
Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля + лаванда 2 капли растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж спины и грудной клетки.

Озноб, жар (для детей после 6 лет).
Эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли + чайное дерево 1 капля растворить в 1 десертной ложке растительного масла. Смазывать область шеи, миндалин, локтевых и коленных суставо и паховой области 1-2 раза в день.

Кашель.
При сухом кашле (детям после 6 лет).
Ингаляция - ромашка 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.
Массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

При влажном кашле с мокротой (детям после 6 лет).
Ингаляция - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.
Массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

**Правила применения ароматерапии**

Термин «ароматерапия» ввел французкий химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел. Во время первой мировой войны он перевязывал раненных солдат, используя лавандовое масло (известное ему как прекрасный антисептик) из-за отсутствия дезинфицирующих средств. Так началось широкое развитие современной ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а теперь – и во всем мире.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, деревьев, кустарников и травЭфирные масла можно извлечь из всех частей растения: цветков, листьев, стеблей, корней, плодов, коры…Важным элементом ароматерапии является качество масел. Только натуральные эфирные масла обладают целительными свойствами. Существуют рецепты использования терапии запахами для взрослых и детей.Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов.Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.
 Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на глиняные или стеклянные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Такой  метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате. Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2,5 лет. Маленькие дети прекрасно реагируют на эфирное масло Апельсин. Оно помогает при перевозбуждении, неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну Эфирное масло Лаванда. Масло лаванды и Мяты перечной способны подавить чувство страха и неуверенности.

В период подъема респираторых инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети . Необходимо применять такие эфирные масла, как масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин.Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель.При соблюдении всех правил, ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболеваний. В детском саду любой курс аромотерапии следует начинать с письменного разрешения от родителей и в присутствии медсестры.Применение масел достаточно 2-3 раз в неделю. В нашей группе мы применяем аромомасла уже второй год. Особенно активно используем в период респираторных заболеваний.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.

Рекомендуется строго придерживаться четырех основных правил детской ароматерапии:

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.

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.

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.

Ароматерапия дает эффект только в случае продолжительного и поэтапного применения.. 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. 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.

Как пользоваться аромалампой.

 Наполнить чашечку аромалампы водой (20 мл) и добавить несколько капель (3-5) масла. Водно-масляная смесь нагревается от тепла свечи, источая аромат и благоприятное воздействие. Вот типичные ароматы для разных областей применения (для взрослых):

- в офисе и за рабочим столом: бергамот, лимон, лемонграс.

- в спальне: лаванда, иланг-иланг, апельсин, сандал.

- в жилом помещении: эвкалипт, горная сосна, чайное дерево, герань, лемонграс.

- для детской комнаты: апельсин, мандарин, лаванда.

- для ощищения воздуха: бергамот, лаванда.

Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами у детей

Рецепты профилактики ОРЗ у детей с помощью Эфирных масел. Для создания в воздухе лечебно-профилактической концентрации эфирных масел и снижения количества микробов и вирусов дома, а так же в школах, детских садах, развивающих и игровых центрах, рекомендуется использовать аромалампы, опрыскиватели или индивидуальные аромамедальоны со следующими маслами и композициями из них:
Базилик + Лимон (1:2), Апельсин (1:3), Эвкалипт + Лаванда,
Лаванда + Лимон, Апельсин, Можжевельник, Розмарин,
Лимон + Чайное дерево,
Можжевельник + Лаванда,
Мята перечная + Лаванда+ Розмарин (1:1:3), Апельсин, Можжевельник,
Розмарин + Апельсин, Лимон, Можжевельник, Лаванда + Эвкалипт (2:1:1), Шалфей + Лимон (2:1:2),
Тимьян + Мята+ Лимон (1:1:3), Мелисса + Мята + Лимон (1:1:1:3),
Чайное дерево + Лимон (1:2), Можжевельник, Мелисса (2:1), Базилик, Шалфей+Лимон, Шалфей + Апельсин,
Шалфей+ Эвкалипт,, Лимон, Апельсин, Лаванда,
Эвкалипт + Лимон, Апельсин, Лаванда.