

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад Ст. Северской М О Северский
район

Консультация для родителей

“Аромотерапия”



Воспитатель:

Остапец Е.И.

Консультация для родителей.

«Аромотерапия»

Использование ароматерапии известно уже с древних времен. Для лучшего сна люди принимали успокаивающие ароматные травы. На Украине чабрецом набивали матрасы и подушки. На Востоке ароматическими благовониями обрабатывали постели перед сном. В Индии перед отдыхом, при волнении, переживаниях поджигают специальные палочки из прессованных трав с успокаивающим запахом (пачули, лаванда). Для улучшения засыпания вдыхают аромат комнатных декоративных растений: душистой герани (пелларгонии), душистой резеды. В спальне для этой цели развешиваются сухие букеты целебных трав, раскладываются ароматные подушечки с валерианой, любистком, сельдереем, мятой перечной.

Душистые растения используются и для повышения тонуса. В Древнем Египте знали, что запах роз снимает усталость и нервное напряжение. На Руси в бане по утрам парились вениками из рябины и пижмы, а вечером — вениками из березы, липы, пихты, можжевельника. Очень эффективно действует пихтовое масло. Оно убивает даже туберкулезную палочку, пахнет приятно и всегда доступно.

В наши дни искусство ароматерапии распространилось по всему миру. Загрязнение окружающей среды, стрессы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни вредно влияет на тело и душу человека. Искусство ароматерапии воздействуя на обоняние и эмоции, восстанавливая гармонию души и тела.

Роль запахов в нашей жизни огромна. Запахи способны управлять людьми, их настроением, физическим состоянием, даже работоспособностью. В настоящее время, аромотерапия стала популярна. С давних пор известно, что ароматы, воздействуя на подсознание человека, могут в какой-то степени управлять его чувствами, поведением, общим состоянием организма. Одни — возбуждают, другие — успокаивают:

- трава валерианы успокаивает нервную систему, используется для улучшения засыпания;
- шиповник пригодится при неврозах, бессоннице;
- ромашка имеет успокаивающее действие;
- аромат укропа имеет успокаивающее действие;
- аромат лимона имеет стимулирующее действие;

- аромат шалфея имеет очищающее действие, используется для появления чувства бодрости;
- календула. Цветки и листья набивают используют для профилактики инфекционных заболеваний, при головных болях;
- тысячелистник. Высушенные соцветия полезны для профилактики инфекционных заболеваний, ОРЗ и гриппа;
- мята используется для улучшения засыпания, для появления чувства бодрости;
- роза помогает при головных болях, неврозах;
- душицу используют для уничтожения болезнетворных микробов, для снижения давления и укрепления сна, стимулирует дыхание;
- зверобой используют для уничтожения болезнетворных микробов;
- тысячелистник используют для уничтожения болезнетворных микробов;
- лимон имеет стимулирующее, тонизирующее действие;
- береза повышают тонус, стимулирует дыхание;

Целебные запахи душистых растений можно использовать в дошкольном образовательном учреждении для сохранения и укрепления психофизического здоровья детей.