***Консультация для родителей «Фитотерапия и ароматотерапии, ее влияние на укрепление детского организма».***

***Цель:****активизировать внимание родителей к проведению мероприятий по укреплению здоровья детей.*

***Задачи:*** *Информирование родителей об методах и способах (фитотерапии и ароматерапии) укрепляющих здоровье детей.*

***Растить ребенка здоровым…***

*Какая мать не мечтает об этом? Сколько сил и энергии отдает она малышу, пока находится с ним рядом! Но вот подходит время оформлять ребенка в ясли или детский сад. Можно понять тревогу матери в связи с предстоящей переменой в жизни малыша: привыкнет ли он к новым условиям, не будет ли болеть? К сожалению, очень часто после первых же дней пребывания в детском учреждении ребенок заболевает, не редко болезнь повторяется.
Работники яслей и детских садов хорошо знают эту категорию воспитанников: часто болеющие дети: - так их называют. Действительно, такие дети, несмотря на профилактическую работу, проводимую с ними, болеют самыми различными заболеваниями – простудными, инфекционными, воспалительными. Есть такие болезни (например, грипп, ОРЗ, ангина) которые в дошкольном возрасте встречаются особенно часто и создают «фон другим заболеваниям».*

*В детском саду ребенок приобретает элементарные гигиенические навыки, что, безусловно, является частью профилактики. Нужно проявлять активность, настойчивость, упорство и предупреждение болезни, и здесь многое зависит от знаний и умений родителей и воспитателей.*

*С целью предупреждения воспалительных заболеваний необходимо избегать сквозняков. Резкие переходы от тепла к холоду особенно вредны, поскольку организм к ним очень чувствителен.*

*При воспалительных заболеваниях (ангине, тонзиллите и др.) используют липовый цвет в виде настоя цветов липы, содержащих эфирное масло, фитонциды, каротин.*

*Как жаропонижающее и потогонное средство липовый цвет заваривают как чай и принимают внутрь при гриппе, респираторном заболевании, ларингите, трахеите, бронхите.*

*Душица является очень популярным лекарственным растением. Установлено, что настой душицы благотворно влияет на нервную систему, оказывает успокаивающее действие, усиливает аппетит, улучшает пищеварение, обладает антибактериальным, потогонным действием, а также применяется при острых и хронических бронхитах.*

*Шиповник.*

*Чай из шиповника обладает бактерицидным, дезинфицирующим, потогонным и мочегонным свойствами. Особенно эффективен он при простудных заболеваниях. Одна столовая ложка измельченных плодов шиповника заливают одним литром воды, настаивают несколько часов, затем кипятят 15 минут, процеживают.*

***Для повышения защитных свойств организма детям проводится с октября по май месяц витаминизация.***

*Напиток готовится на пищеблоке. Одновременно с витаминизацией проводится закаливание носоглотки чесночным раствором.*

*Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта.*

*Методические рекомендации: применять как лекарственное средство (известное в народе со времен Гиппократа) которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ,*

*Из расчета 1 зубчик на 1 стакан воды. Чеснок размять залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, кому необходимо закапать в нос. Использовать раствор в течении 2-х часов после приготовления. Пожевав 2-3 минуты чеснок или лук можете быть спокойны: самые однообразные и многочисленные бактерии, живущие не только в полости рта, но и по соседству – в глотке, в носу будут убиты.*

*итонцид чеснока оказался на много сильнее самых сильных ядов. Туберкулезные бациллы на растут даже в разведенном соке чеснока. Вообще фитонциды используют при многих заболеваниях: дизентерии, гнойных ран, при воспалении ЛОР – органов.*

*Большое значение в питании человека имеет лук. Не даром русская поговорка гласит: «Лук – от семи недуг». И это не случайно.*

*Лук эффективен при заболевании верхних дыхательных путей, а так же, при заболеваниях горла. По своему составу лук похож на чеснок, в котором также много фитонцидов. Фитонциды лука, чеснока обладают летучестью (дальнобойностью), они действуют и на значительном расстоянии. Если чеснок растереть в кашицу и поблизости поместить жидкость с подвижными микробами, то уже в первую минуту они теряют способность двигаться и погибают.*

*Некоторым детям можно предложить понюхать натертый на мелкой терке лук или чеснок. Продолжительность такой процедуры 3-5 минут, проводят ее 2 раза в день.*

***Часть 2 Лечение ароматами.***

*Ароматы, как никакие другие средства, влияют на здоровье и настроение ребенка. С помощью ароматерапевтических воздействий можно облегчить процесс адаптации ребенка к новой среде, уменьшить отрицательное влияние стрессов, предупредить развитие неврозов.*

*Проведение ароматерапии может быть индивидуальным (ношение аромамедальонов, нанесение масел на одежду, носовой платок), и коллективным – в группах, классах, помещениях для отдыха, кабинетах психологической разгрузки.*

*Повысить интерес к обучению, улучшить память, сосредоточиться помогут ароматы базилика, розмарина, любистра, мелиссы, чабреца, розы…*

*Для уменьшения усталости, снижения утомляемости можно использовать ароматы корицы, мяты, гвоздики, бергамота, майорана, сосны, лимона, нероли, можжевельника, наполняющие школьные классы и коридоры во время перемен. Непоседливых детей успокоит запах мускатного шалфея, лаванды, сандалового дерева.*

*Ароматерапия считается мягким и щадящим методом. Но, тем не менее имеется противопоказания к ее назначению. Это может быть индивидуальная непереносимость запахов, аллергия на цветущие растения, бронхиальная астма, заболевание сердца.*

***Вот почему необходимо обязательное проведение теста индивидуальной чувствительности к аромату.***

*1.Прежде всего надо выяснить у пациента:*

*- нет ли у него аллергии на что-либо*

*- на замечены ли признаки непереносимости каких-либо запахов*

*2. Провести обонятельную пробу*

*3. Провести кожный тест чувствительности к ароматом*

*4. Проверить чувствительность слизистых оболочек к ароматовоздействиям. Для этого одну каплю препарата следует нанести на слизистую оболочку и наблюдать за местной и общей реакцией в течение 4-6 часов.*

*Начинать пользоваться ароматерапевтическим средством желательно с самой минимальной дозой. На первых сеансах ароматерапии, когда средства проникают через кожу следует придерживаться нижеследующих начальных доз.*

*Масло для массажа.*

*Детям от 1 до 5 лет 1 капля на столовую ложку масла основы*

*От 5 до 10 лет – 2-3 капли на одну столовую ложку основы.*

*Крем для тела.*

*Детям от 1 до 5 лет 1 капля на 20 грамм (1 ст.ложку) нейтрального крема основы.*

*От 5 до 10 лет – 2-3 капли на 20 грамм нейтрального крема*

*Нейтральным кремом – основой могут быть, например, крем «Гримм», «Машенька», «Детский».*

*Средства для мытья волос.*

*Детям от 1 до 5 лет – 2-3 капли эфирного масла в средство для мытья волос*

*От 5 до 10 лет – 3-5 капель*

*Растирания: В базисное масло (масло-основание, транспортное масло) добавить эфирного масла или смесь:*

*- детям от 1 до5 лет – 2-3 капли на одну столовую ложку*

*- от 5 до 10 лет – 3-5 капель на одну столовую ложку*

*Компрессы. В 0,25 л (один стакан) добавить эфирного масла или смеси:*

*- от 1 до 5 лет – 2-3 капли*

*- от 5 до 10 лет – 3-5 капель*

*Ароматные ванны.*

*Лечебные ванны с травами полезны всем, но особенно возбудимым детям. Это ванны с корнем валерианы, шалфея, пустырника, мятой, крапивой, которые оказывают хорошее успокаивающее действие, улучшает сон. Если ребенок к тому же склонен к опрелостям в сбор трав можно добавить зверобой, ромашку, череду, кору дуба.*

*Вот самый простой и быстрый способ приготовления отваров из трав: каждой травы на одну ванну берите по чайной ложке и заливайте стаканом кипятка, дайте немного постоять, процедите и влейте в ванну.*

*Не станем уверять, что ванны действуют магически: их эффект проявляется не сразу, а лишь при регулярном применении в течение 1,5-2 месяцев.*

*Если вы для успокаивающей ванны избрали эфирное масло, а это может быть масло лаванды, чабреца, апельсина, ладанника, базилика и ромашки, то соблюдайте следующие дозы:*

*- от 1 до 5 лет – 2 капли на каждые 10 л воды*

*- от 5 до 10 лет – 3-5 капель на ванну.*