

Арома дома



Составитель:

Малькова И.В.

Специалист по реабилитации инвалидов
ГООУСОН «Апатитский КЦСОН»

2021

Ароматерапия - это благоприятное воздействие ароматов на организм

Благодаря натуральности применяемых средств, ароматы оказывают благотворное воздействие на детский организм при нарушениях сна, служат для улучшения настроения, поднятия тонуса, умственного развития.

В каких случаях проводить ароматерапию?

- пальчиковая гимнастика
- творческие занятия
- гимнастика для глаз
- легкий массаж ребенка
- перед сном

Что использовать в качестве натуральных ароматизаторов?

- апельсины
- сухие травы (мята, мелисса)
- живые цветы
- кофе (зерновой, молотый)
- корица

Рекомендации:

1. Прежде чем использовать те или иные средства необходимо исключить аллергические реакции ребенка на компоненты.
2. Если решите пользоваться аромамаслами, ознакомьтесь с основными правилами их использования: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/11/03/innovatsionnyy-korreksionno-razvivayushchiy-privom>