**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ромашка с.Афанасьево Измалковского муниципального района Липецкой области»**

**Инновационный**

**коррекционно-развивающий проект**

**для работы с детьми «Ароматерапия»**

**в условиях ДОУ.**

Выполнила:

воспитатель Добрина Я.С.

**Инновационный коррекционно-развивающий проект для работы с детьми «Ароматерапия» в условиях ДОУ.**

***История ароматерапии***

Ароматерапия ( в переводе с древнегреческого – «лечение запахом») – стара как мир. Она была известна уже в Древнем Египте 5 тысяч лет назад (клинописная табличка о свойствах растительных запахов в Шумерах). Древние греки начали использовать эфирные масла в медицине.

Флаконы с благовониями использовались в древнеегипетских гробницах, эфирные масла использовались для бальзамирования мумий.

На Востоке более 600 лет назад розовое масло ценилось дороже золота, его применяли в косметике, при бессоннице, головных болях и других заболеваниях.

Римляне использовали эфирные масла в косметических целях, до и после бани, для ароматизации волос и одежды.

В средневековье во время эпидемий люди окуривались благовониями и перцем, а в домах постоянно курился ладан.

Лечение запахами было традиционно и в Древней Руси. Устраивали так называемое «чепученское сидение». Маленькая деревянная камера (чепучина), насыщенная ароматами распаренных трав, помогала избавиться от многих болезней.

Врачи вплоть до 19 века носили в трости небольшой сосуд с эфирными маслами как защитное средство от заразных болезней. Во время Второй Мировой войны медики испытывали действие эфирных масел на ранениях и выяснили, что они ускоряют процессы заживления ран.

***Методы ароматерапии.***

Регулярное применение ароматерапии – это мягкий и эффективный способ поддержания здоровья. Болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Используя различные методы ароматерапии, мы можем улучшить работу своего организма и облегчить последствия стрессов и напряжений.

Чаще всего используют следующие методы ароматерапии: ванны, бани, сауны с добавлением эфирных масел, компрессы и аппликации, окуривание эфирными маслами, аромалампы и аромамедальоны.

Как не крути, но именно в детских садах сегодня самая большая заболеваемость. Статистические данные неутешительны, и, начиная с сентября, малыши младшего «садовского» возраста болеют в «адаптационный период», а старшего во время зимних эпидемий гриппа, ОРВИ и прочих подобных болячек. Полностью справиться с нашествием вирусов, конечно же, невозможно, но безопасные меры профилактики, например, с помощью эфирных масел вполне по силам осуществить! Любой детский садик «переживает» подобные явления, а ведь из-за этого ломаются графики учебных программ. Чтобы детки меньше болели, попробуйте применять ароматерапию. В детских садах сегодня она воспринимается «на ура», главное, чтобы аромат эфирного масла был не слишком резкий. Но многие признаются, что уж лучше пусть пахнет эфирным маслом грейпфрута или лимона, нежели надоевшим всем чесноком или луком.

***Окуривание маслами***

Аромалампа позволяет наполнить благоуханиями помещение и в тоже время улучшить самочувствие. В зависимости от выбранного масла можно создать либо тёплую, расслабляющую атмосферу, либо освежающую, оживляющую и тонизирующую. Испарение ароматов является самой древне методикой ароматерапии.

Аромалампа может быть каменной, керамической, стеклянной, металлической, электрической. Состоит из 2 частей: чаша с водой и аромамаслом и свеча, постепенно подогревающая дно чаши. За счёт медленного подогревания воды происходит равномерное насыщение воздуха помещения эфирными маслами.

Для того, чтобы эфирные масла испарялись равномерно, температура воды не должна превышать 50-60 градусов. Добавьте в сосуд несколько капель масла, зажгите свечу и наслаждайтесь. Время ингаляции – от 20 минут до 3 часов.

***Аппликации эфирных масел***

Ароматические масла на кожу наносятся в разбавленном виде. Но существует и несколько исключений: лаванду, масло лимона и чайного дерева можно наносить и в чистом виде.

***Аромамедальоны***

Аромамедальоны – стеклянные, керамические или иные сосуды, которые на цепочке или шнурке носят на шее. На заполнитель медальона наносят несколько капель масла. Лучшими считаются аромамедальоны из терракотовой глины. В таком медальоне эфирные масла могут сохраняться в течение 2-3 недель. 2-3 капли эфирного масла постепенно испаряясь, создадут вокруг вас своеобразную защитную оболочку, которая повсюду будет с вами. Слишком эмоциональным людям подойдут медальоны с эфирными маслами мяты, иланг-иланга или герани.

***Ароматерапия для детей***

Дети любят испытывать всё новое, особенно если это что-то увлекательное и интересное, а если это ещё и хорошо пахнет, то тем лучше!

Дети очень подвижны и непоседливы, некоторые наоборот, пассивны и замкнуты. Инновационным приёмом работы с детьми является – ароматерапия, которая способствует решению речевых, интеллектуальных и эмоциональных проблем.

Детская доза эфирного масла должна быть вдвое меньше того количества, которое берётся для взрослого.

***Правила использования аромамасел для детей:***

1. Применять эфирные масла только после консультации с врачом.
2. До 12 лет не использовать масло гвоздики.
3. До 6 лет не использовать масла: чайного дерева, герани, розмарина, чабреца.
4. Детям от 1 года до 5 лет для ароматерапии достаточно 2-3 капель нетоксичного и не вызывающего раздражение аромамасел.
5. В аромамедальоны капать не больше 2 капель аромамасел.
6. Аромалампы хранить и использовать в недосягаемом месте для детей.
7. Ароматизировать детские вещи: бельё, постельные принадлежности, книги, игрушки.
8. 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.
9. Строго соблюдайте дозировку эфирных масел и рекомендации по их применению.

10) Не употребляйте масла внутрь (кроме специальных масел медицинской очистки) и не наносите их на кожу в неразбавленном виде.

11) Не нарушайте основные правила хранения эфирных масел - их хранят в темных бутылочках в холодильнике.

12) 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.

***Принцип ароматерапии*** одновременно прост и непостижим. Чувствительные клетки, рецепторы слизистой оболочки носа, воспринимают запахи и мгновенно передают информацию в нервную систему. Что и как происходит дальше – не важно. Главное, что это работает. Так можно излечить массу заболеваний. Вот элементарная классификация растений по их свойствам.

***Правила применения ароматерапии в ДОУ***

1.Необходимо, чтобы аллергии не было ни у одного ребенка. Если среди малышей есть кто-то с подобным заболеванием, следует выяснить, есть ли у него непереносимость аромата, который вы хотите использовать.

2.Обязательно следует известить всех родителей о принимаемых мерах профилактики с эфирными маслами. Есть такие, которые против данного метода по одним им только известным причинам. Проведите беседу с ними, расскажите о плюсах и минусах ароматерапии в детском саду с помощью эфиров.

3.Если в группе есть детки, у которых астма, следует исключить данный метод профилактики ОРВИ, так как активность болезни может повышаться из-за густых ароматов. Исключение могут составлять лишь дни, когда ребенок отсутствует.

4.Распылять эфирные масла следует с помощью аромаламп и ни в коем случае не на кожу или одежду! Дыхательная система малышей может пострадать.

5.Концентрация эфирных масел должна быть минимальной.

6.Проветривать и обновлять ароматами воздух следует очень часто (раз в два часа, например). Некоторые пренебрегают этим, считая, что вирусы погибнут и так, однако свежий воздух, особенно в спальне это лучший способ профилактики ОРВИ.

***Как осуществляется ароматерапия в детском саду*?**

1. Для того чтобы аромат распространялся по помещению, необходимо установить аромалампу где-нибудь в центре, но вне досягаемости детей. Доказано, что творческое развитие детей происходит более интенсивно под действием некоторых эфиров, которые имеют свойства стимулировать работу мозга. Это, например, эфирное масло грейпфрута, лимона, апельсина. В спальне можно капнуть капельку эфирного масла на ночник, и периодически, раз в полчаса-час обновлять концентрацию.

2. В группе можно капнуть эфирное масло непосредственно на батарею. В зимнее время года, когда батареи горячие, они интенсивнее «испускают» чудодейственный аромат. Воспитатели могут ароматизировать себе воротнички, чтобы не заболеть. Также эффективно мыть полы в ванной и туалете водой с добавлением эфирного масла, предварительно растворив его в спирте.

3. Если это разрешено, можно повесить на шею ребенку аромакулон с каплей эфирного масла.

***Ароматерапия для детей***

|  |  |
| --- | --- |
| **Проблема, болезни** | **Применение эфирных масел** |
| Слабая память, низкая работоспособность | -2-3 капли масла розмарина капнуть на аромамедальон или на носовой платок. (можно принять ванну с эти маслом).  -5 капель лиметт и 4 капли нероли.  - масла розмарина, петитгрейна. |
| Плаксивость, плохое настроение, раздражительность | 2 капли апельсина и 2 капли иланг-иланг.  Смеси масел: апельсинового дерева, роза, шалфей мускатный, иланг-иланг, душица, вербена, лаванда, ветиверия, петитгрейн. |
| Укрепление иммунитета (соматически ослабленный ребёнок) | Смесь масел: бергамот, эвкалипт, тимьян, пихта, сосна (ароматизировать помещение). |
| Успокоительные средства (для засыпания и релаксации) | Смесь масел: ромашковое, лавандовое, пачули, розовое, календулы, иланг-иланговое, бензоиновое, душица, неролиевое, сандаловое, мирровое, шалфея мускатного.  5 капель мирры, 4 капли петитгрейна. |
| Гиперактивный ребёнок | - 10 капель ромашкового масла в ванну  - смесь масел: ромашковое, бензоиновое. |
| Высокая возбудимость (стрессы, праздники) | Смесь масел: ромашковое, иланг-иланг, можжевельник, сандал.  Можно капнуть на подушку несколько капель этих масел.  3 капли иланг-иланг, 4 капли валерианы, 3 капли пальмароза.  2 капли лаванды, 2 капли корицы, 3 капли розы. |
| Нервное истощение, напряжение, истерические сосояния | Смеси масел: ветиверия, жасмин, шалфей, бензоин, герань |
| Плохой сон, страхи, пугливость, боязливость | Смесь масел: бергамот, душица, нероли, тимьян, герань, лаванда, ромашка. |

Ароматерапия – эффективное натуральное средство при решении многих ***психо - эмоциональных проблем*** со здоровьем.  
Например, бессонница, страх темноты, гиперактивность или возбудимость. На это есть множество причин, но некоторые из них можно устранить с помощью ароматерапии.

***1. Страх темноты.***Засыпать при выключенном свете, просыпаться ночью в темной комнате, особенно после кошмарного сновидения, боятся многие дети. Разбрызгайте в детской спальне с помощью пульверизатора ароматическое масло, оставьте включенной неяркую лампу «светлячок» и атмосфера уюта и спокойствия убаюкает самого отчаянного трусишку.  
Выраженным успокаивающим действием обладают ромашка, ладан, пачули, цветы апельсинового дерева, мирт, роза, сандаловое дерево, иланг-иланг, календула, шалфей. Ароматические масла этих растений должны быть натуральным продуктом, искусственно синтезированные вещества у детей применять нельзя. Можно поэкспериментировать с ароматами, пока не подберете смесь, которая нравится ребенку и действует на него положительно.

***2. Гиперактивность.***Если ребенок гиперактивен, то трудности с укладыванием спать всегда присутствуют, и они нешуточные. В таких случаях следует соблюдать определенную последовательность при проведении ароматерапии.  
Сначала делают ароматическую ванну с 10 каплями масла ромашки. Ванна должна быть заполнена на ¾ своего объема. Постарайтесь удержать непоседу в воде как можно дольше игрушкой, интересной игрой или чтением вслух любимой книжки.  
На следующем этапе можно сделать расслабляющий массаж. Насухо вытрите ребенка, возьмите 6 капель ароматического масла и осторожно втирайте в кожу легкими движениями, проходя последовательно спинку, плечи, животик и грудь.  
В конце сеанса ароматерапии разбрызгайте из пульверизатора в детской масло ромашки. Уложите ребенка в кроватку, подоткните одеяло и можете начинать вечернюю сказку, одновременно поглаживая лобик и легонько втирая несколько капель ромашкового масла.

***3. Возбудимость.***На детей возбуждающе действуют некоторые события, особенно праздники. В радостном ожидании малыш возбужден больше обычного, а проблема уложить его спать требует немалых усилий и терпения. Можно сделать ванну с любым из перечисленных масел, распылить его в детской спальне, нанести несколько капель масла ромашки или иланг-иланга прямо на подушку.

***4. Страх и тревога.***Также как и взрослые, дети часто не могут уснуть от страха перед неприятными событиями или тревоги по поводу своих проблем. Причиной расстройства сна может стать визит к зубному врачу, предстоящее путешествие и многое другое.  
В этом случае эффективным будет масло бергамота, чабреца, герани, майорана и лаванды. Можно сделать ванну, а еще лучше дать понюхать прямо из флакончика с выбранным ароматом. Особенно помогает при таком методе масло нероли.

***Психоэмоциональная коррекция***

|  |  |
| --- | --- |
| Психологическая проблема | Эфирные масла |
| Бессоница | Базилик, ванилин, жасмин, иланг-иланг, лаванда, анис, петитгрейн, мирра, ладан, нероли, ромашка, сандал |
| Ослабление памяти | Базилик, лимонник, гвоздика, мелисса, мускат, петитгрейн |
| Переутомление | Апельсин, бергамот, вербена, герань, грейпфрукт, иссоп, ель, лаванда, лимон, ладан, майоран, мелисса, мирра, мята, роза, петитгрейн, розмарин, эвкалипт |
| Состояние эмоционального дискомфорта | Базилик, бергамот, бей листья, герань, грейпфрукт, иссоп, корица, кипарис, лимон, ладан, майоран, мелисса, мирра, мускат, можжевельник, розмарин |
| Астеническое состояние | Базилик, вербена, гвоздика, иланг-иланг, имбирь, иссоп, корица, ладан, мелисса, мирт, можжевельник, мята, нероли, туя, чабрец, шалфей |
| Депрессивные состояния | Апельсин, пихта, роза, иланг-иланг, корица, лаванда, ладан, мирра, мирт, мята, нероли, пальмароза, шалфей |
| Раздражительность | Анис, роза, пихта, ель, душица, лиметт, ваниль, кипарис, лаванда, ладан, мандарин, мелисса, можжевельник, найоли, нероли |
| Повышение работоспособности | Вербена, ель, имбирь, лимон, можжевельник, петитгрейн, пихта, роза, сосна, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт |
| Постоянная физическая усталость | Гвоздика, душица, можжевельник, пихта, розмарин, эвкалипт |
| Умственная усталость | Иссоп, лимонник |

**Актуальность выбранной темы.**

У детей раннего и дошкольного возраста наиболее распространены острые респираторные заболевания (ОРЗ). Именно ОРЗ влекут за собой негативные последствия для их здоровья.   
 Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Из-за большой распространенности острых и хронических респираторных заболеваний (т. е. поражающих органы дыхания) у детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий — новых методов и способов, новых методик.   
Задача снижения заболеваемости в настоящее время решается проведением специфической и неспецифической защиты детей от гриппа и других ОРЗ с помощью различных физических методов и медицинских препаратов, лекарственных трав и ароматических масел, повышающих общую устойчивость организма к инфекциям.

Применения паров эфирных масел в закрытых помещениях для лечения и профилактики заболеваний органов дыхания была предложена Ю. В. Акимовым и И. Ф. Остапчук в 1982 году и названа авторами аэрофитотерапией. А. А. Андрущук и соавторы впервые применили пары эфирных масел с профилактической целью в дошкольных учреждениях. Ими было получено снижение заболеваемости по ОРЗ в 3 раза, а у часто болеющих детей — в 4-5 раз.   
Ароматерапия используется как самостоятельно для лечения и профилактики болезней, так и в комплексе с другими лечебно-реабилитационными мероприятиями. Она может применяться в сочетании с закаливающими процедурами, лечебной гимнастикой, массажем мышц грудной клетки. При этом повышается эффективность воздействия летучих биологически активных веществ на организм за счет активации мышечной деятельности и функции дыхательной системы. Использование эфирных масел в парообразном состоянии позволяет получать хороший клинический эффект и избегать отрицательных реакций.

Проект рассчитан на старший дошкольный возраст.

**Участники проекта**: воспитатели группы, дети, родители.

**Срок реализации**: 1 месяц.

**Цель.**Физическое и психическое укрепление сопротивляемости детского организма к простудным заболеваниям.

**Задачи.**1.Создавать условия для повышения работоспособности ребенка на занятиях.

2. Укреплять иммунитет.

3. Профилактика простудных заболеваний.

4. Познакомить детей с разнообразием ароматов.

5. Развивать память, речь, наблюдательность, кругозор, логическое мышление, интерес к познанию окружающего мира.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие.

**Предполагаемые результаты:**

1. Снижение уровня простудных заболеваний в группе.
2. Сформированы представления о растениях, ароматы которых имеют лечебный эффект.
3. Вовлечены родители к участию в проектной деятельности.
4. Реализованы потребности детей в двигательной активности и продуктивных видах деятельности.

**1 этап. Подготовительный.**

1. Включение родителей в проектную деятельность.

Цель: приобщение родителей к участию в проекте. Анкетирование родителей для выявления противопоказаний к ароматерапии.

1. Провести диагностику знаний детей по теме проекта.

Цель: выявить знания и представления детей о полезных для здоровья травах, фруктах и овощах: что знают? Что хотели бы узнать? Как они могут это узнать?

1. Подбор информации, художественной, методической литературы; иллюстраций, фотографий, аудио и видеоматериалов, создание коллекции ароматов.

**2 этап. Содержательный.**

**02.11 2020**

1.Беседа «Лук от семи недуг»

2.«Я здоровым быть хочу, ем здоровую еду»

3.«Нарисую я простуду»

4.Консультация для родителей «Лук от семи недуг»

Закреплять знания детей о луке. Рассказать детям о том, чем полезен лук.

Вводить в детский рацион свежий лук, как зелень, так и головки.

Продолжать учить детей реализовывать замысел в рисунке, развивать творчество, воображение.

**03.11.2020**

1.Виртуальная экскурсия в луковицу.

2.Музыкальная игра «Чиполлино»

3. Чтение стихотворений о луке.

Показать детям строение луковицы. Рассказать, где больше витаминов в головке или перьях.

Развитие крупной моторики, чувство ритма.

Показать детям, как в художественной литературе описаны лекарственные свойства лука.

**04.11.2020**

1. Пальчиковая игра «Лук, лучок»

2. Беседа с детьми «Чеснок –домашний лекарь »

3. Изготовление аромамедальонов из пластиковых капсул. И вложение в них очищенного зубка чеснока.

Развитие мелкой моторики, речи.

Расширить представления детей о чесноке и его лекарственных свойствах.

**05.11.2020.**

1.Ароматерапия «Чеснок» с использованием аромамедальона в течение дня.

2. Употребление в пищу свежего чеснока.

Профилактика простудных заболеваний.

**06.11.2020**

1. Ароматерапия «Чеснок» с использованием аромамедальона в течение дня.

2. Раскраски «Лук и чеснок»

Профилактика простудных заболеваний.

Тренировать в аккуратном закрашивании, не вылезая за контур.

**9.11.2020**

1. Ароматерапия «Чеснок» с использованием аромамедальона в течение дня.

2.Обобщающая беседа о чесноке и луке.

3. Выпуск листовок (совместно с родителями) «Чеснок и лук от всех недуг»

Профилактика простудных заболеваний.

Подвести итог и обобщить полученные знания детей о пользе чеснока и лука.

Вовлечение родителей в реализацию проекта.

**10.11.2020**

1. Беседа «Вечнозеленый великан».

2. Изготовление «Эвкалиптового леса»

3. Ароматерапия «Эвкалипт» в течение дня.

Познакомить детей с эвкалиптом, с его лекарственными свойствами.

Тренировать детей в вырезании ножницами по нарисованному контуру, приклеивании ватных дисков к картону.

Профилактика простудных заболеваний. Обеззараживание воздуха в группе.

**11.11.2020**

1. Ароматерапия «Эвкалипт» с использованием аромамедальонов.

2. Настольная игра-пазлы «Коала и эвкалипт»

3. Д/и «Найди лишнее»

Профилактика простудных заболеваний.

Развитие мелкой моторики, внимания, мышления, памяти.

Развитие внимательности, сообразительности. Активизация словаря детей.

**12.11.2020**

1. Ароматерапия «Эвкалипт» в течение дня.

2. П/и «Найди свое место»

Профилактика простудных заболеваний. Обеззараживание воздуха в группе.

Развитие двигательных навыков, сноровки, внимательности.

**13.11.2020**

1. Ароматерапия «Эвкалипт» с использованием аромамедальонов.

2. Выпуск листовок (совместно с родителями) «Профилактика ГРИППа и ОРЗ»

Профилактика простудных заболеваний.

Вовлечение родителей в проектную деятельность.

**16.11.2020**

1. Рассматривание листовок, сделанных дома с родителями.

2. Ароматерапия «Эвкалипт» в течение дня.

3. Консультация для родителей «Ароматерапия в ДОУ»

Продолжать учить детей рассказывать о своей работе, описывать ее, используя прилагательные и глаголы.

Профилактика простудных заболеваний.

**17.11.2020**

1.Беседа «Хвойные волшебницы.»

2. Ароматерапия «Пихта» с использованием аромамедальонов.

Рассказать детям о хвойных деревьях; формировать представление о их пользе для организма человека.

Профилактика простудных заболеваний, очищение воздуха в группе.

**18.12.2020.**

1. Изготовление «Ароматный бор»

2. П/ и «Такой значок бежит ко мне»

3. Ароматерапия «Сосна» в течение дня

Научить детей изготавливать из бумаги елочку с ароматным вкладышем. Тренировать детей в работе с ножницами.

Упражнять детей в беге. Развивать внимательность.

Профилактика простудных заболеваний. Очищение воздуха в группе.

**19.11.2020**

1. Рассматривание иллюстраций с изображением пихты и сосны.

2. Сравнение ароматов пихтового и соснового эфирных масел.

3. Ароматерапия «Пихта» с использованием аромамедальонов.

Сравнение двух хвойных деревьев, показать и рассказать детям, чем отличаются и чем схожи. Развивать внимательность, обогащать лексикон новыми словами.

Учить сравнивать ароматы, активизировать словарь.

Профилактика ОРЗ, обеззараживание воздуха в группе.

**20.11.2020**

1.Ароматерапия «Пихта» в течении дня.

2. Консультация для родителей «Почему полезно ребенку дышать хвойными аромамаслами ».

Профилактика ОРЗ, обеззараживание воздуха в группе.

**23.11.2020**

1. Обобщающая беседа – викторина «»

2. Конкурс детских рисунков на тему «Хвойные деревья»

3. Д/и «Найди такую же»

Обобщить знания детей о хвойных деревьях: пихта и сосна, закрепить представления о их пользе для нашего здоровья.

Поощрять интерес детей к изобразительной деятельности через конкур-выставку.

Развивать внимательность, мышление, память.

**24.11.2020**

День лимона.

1.«Чайная пауза» (употребление чая с лимоном)

2. Беседа – игра с детьми «Почему лимон кислый?»

3. Консультация для родителей «»

4. Ароматерапия «Лимон» в течении дня.

Укрепление иммунитета, профилактика ОРЗ, создание благоприятной атмосферы в детском коллективе.

Рассказать детям интересные факты о лимоне.

Профилактика простудных заболеваний.

**25.11.2020**

День апельсина.

1. Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин».

2. Употребление свежего апельсина в пищу.

3. П/и «Ловишки» с мячом

4. Ароматерапия «Апельсин»

Развитие мелкой моторики, речи, памяти.

Обогащение организма ребенка витамином С.

Совершенствовать умение бегать, догонять.

Укрепление организма ребенка.

**26.11.2020**

День мандарина.

1. Утренняя гимнастика «Веселый мандаринчик»

2. Минутка для витаминов (употребление в пищу свежих мандаринов.)

3. Ароматерапия «Мандарин» в течение дня.

Укрепление детского организма.

Обогащение организма ребенка витамином С.

Создании благоприятной атмосферы в группе, праздничного настроения у детей.

**27.11.2020**

День бергамота.

1. Чайная пауза (чай с бергамотом).

2. Беседа с детьми «Что такое бергамот?»

Повышение работоспособности ребенка.

Познакомить детей с растением бергамот. Формировать представление о полезных качествах этого растения.

**30.11.2020**

«Цитрусовый букет».

1. «Чай с лимоном утром нам подали»

2. пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин».

3. Конкурс – выставка рисунков «Я здоровье рисовал»

4. Консультация для родителей «Растим здорового ребенка. Все средства хороши.»

Повышение работоспособности ребенка, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.

Развитие мелкой моторики, речи.

Развивать творческие способности детей.

**01.12.2020**

Развлечение «Страна Мандариния»

Формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни. Вызвать положительные эмоции от коллективного спортивного досуга.

**3 этап. Итоговый.**

1. Проведение сравнительной диагностики уровня заболевших простудными заболеваниями в ноябре 2019 и в ноябре 2020 годов, с целью выявления пользы или вреда от использования ароматерапии.

Из таблицы можно сделать вывод, что использование в пищу свежего лука, чеснока, цитрусовых фруктов, а также использование ароматерапии и эфирных масел способствует снижению уровня заболеваемости простудными заболеваниями в детском коллективе.