

УДК 373.2:001895]:613

DOI: 10.31499/2307-4906.2.2024.306318

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРОМАТЕРАПІЇ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ВДОМА З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МЕТОЮ ПОКРАЩАННЯ В НИХ ЗДОРОВ'Я

Наталія Лісневська, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти, Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

У статті схарактеризовано сутність ароматерапії, розкрито її принципи, особливості та методику застосування з дітьми дошкільного віку з метою покращення в них здоров'я. Описується історія розвитку ароматерапії. Розкрито правила добору ефірних масел. Схарактеризовано способи застосовування ароматерапії з дітьми дошкільного віку в закладі дошкільної освіти та вдома. Відмічено, що ароматерапію можна застосовувати в різних видах діяльності (навчальній, ігровій, трудовій, самостійній) як в закладі дошкільної освіти, так і вдома.

Ключові слова: ароматерапія; аромамасла; ефірні олії; аромалампа; аромасвічка; диффузор; принципи ароматерапії; аромапаличка; аромакулон.

FEATURES OF THE APPLICATION OF AROMATHERAPY IN A PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION AND AT HOME WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH THE PURPOSE OF IMPROVING THEIR HEALTH

Nataliia Lisnevskia, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, O. Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

The article describes the essence of aromatherapy, reveals its principles, features and methods of application with preschool children in order to improve their health. The importance of applying non-traditional methods of preschool children's health improvement, in particular aromatherapy, is emphasised. The author describes the history of aromatherapy, which dates back to ancient cultures. It is noted that with the advent of distillation, it became possible to use alcohol and water-alcohol plant extracts. It is noted that aromatherapy has become widespread over the past twenty years. The article analyses the works of researchers, which indicate the effectiveness of aromatherapy in preserving the health of preschool children and speech therapy with preschoolers. It is noted that aromatherapy involves treatment with essential oils contained in plants. It is indicated that aromatherapy is effective in regulating the functioning of internal organs and body systems. It is noted that essential oils affect the human body in two ways: through the respiratory system and through the skin. The rules for

selecting and using essential oils are revealed. The method of aromatherapy application is described. The basic principles of using aromatherapy with preschool children are presented. It is noted that the use of aromatic oils will be effective through the use of various devices and a list of them is provided. The ways of using aromatherapy with preschool children in preschool education institutions and at home are described. Contraindications to the use of aromatherapy with children are indicated. It is emphasised that aroma oils are effective in improving physical and mental health. The article describes the indications for the use of essential oils. It is noted that aromatherapy is a universal means of preserving and promoting children's health and can be used by educators and parents in various activities (educational, play, work, independent) both in preschool education institution and at home. It has been noted that aromatherapy is also effective in disinfecting premises where children are staying.

Keywords: aromatherapy; aromatherapy oils; essential oils; aroma lamp; aroma candle; diffuser; principles of aromatherapy; aroma stick; aroma pendant.

Стрімкі зміни в економічному, політичному, культурному та духовному житті нашої країни призводять до погіршення умов проживання людей. Все це відбивається на психічному, фізичному, соціальному та духовному здоров'ї населення, зокрема дітей дошкільного віку. Стан здоров'я дошкільників, як фізичного, так і психічного, з кожним роком стає все дедалі гірше: дистанційне навчання призводить до того, що діти мало спілкуються, не бачать однолітків, інших людей, що призводить до погіршення соціального здоров'я, а відсутність живого спілкування призводить до погіршення мовлення та психічного розвитку. Постійне перебування дітей біля комп'ютерів і телевізорів, телефонів призводить до того, що в них з'являються відхилення у фізичному та психічному стані: спостерігаються зниження рухової активності, погіршення постави, зору, роботи внутрішніх органів, неврози, роздратування, вередування, агресія, неслухняність тощо. А стан війни все це ще посилює. Виходячи з цього від педагогів і батьків вимагається змінити підходи до покращення здоров'я дітей: окрім традиційних засобів, почати широко застосовувати ще й нетрадиційні – оздоровчі технології, одним з яких є ароматерапія.

Варто відзначити, що історія використання ароматичних трав, деяких препаратів тваринного походження (мускус) для лікарських і парфумерних цілей веде до глибокої давнини. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії та Китаю, античної Греції й Риму. Що стосується сучасного поняття «ароматерапії», то воно вперше було запропоновано в 1920-х рр. французьким хіміком і парфумером Рене-Моріс Гаттефосом, який пізніше написав книгу «Ароматерапія» [моя книга]. Починаючи з цього часу ароматерапія тільки набирала поширення.

Застосування ефірних масел у сучасному вигляді завдячує винаходу дистиляції, яка дала змогу користуватись спиртовими та водно-спиртовими екстрактами. До цього часу використовували сухі та свіжі трави та їх екстракти, виготовлені на тваринному жирі.

Аналіз останніх досліджень засвідчив про те, що ароматерапія набула поширення в роботі з дітьми дошкільного віку протягом останніх двадцять років. Найбільше уваги приділяється застосуванню ароматерапії з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку (Н. Денисенко, Н. Лісневська) [4; 5; 6]. Крім того, ароматерапія також ефективна і в логопедичній роботі з дошкільниками (Л. Котлова, І. Долінчук) [8]. Однак, мала кількість наукових публікацій щодо особливостей і методики застосування ароматерапії в роботі з дітьми дошкільного віку спонукало нас до написання статті.

Мета статті – схарактеризувати сутність ароматерапії, розкрити її принципи, особливості та методику застосування з дітьми дошкільного віку з метою покращення в них здоров'я.

Ароматерапія як сучасний засіб впливу на стан здоров'я набуває все більшої популярності. Вона тлумачиться як лікування парами, які виділяються при нагріванні різних ефірних масел.

Варто відзначити, що ефірні олії активують і регулюють роботу ендокринних залоз, імунної системи, посилюють кровообіг, прискорюють процеси перекісного окислення ліпідних структур біомембран. За рахунок молекулярної структури ефірні олії легко проникають через епідерму шкіри. За допомогою ефірних олій можна очистити та пом'якшити шкіру, усунути сухість, жирний блиск і вугрі, лупу, випадіння волосся і покращити їх ріст. Ароматерапія є корисною для заспокоєння нервової системи, з її допомогою можна позбавитися від різних видів нездужань, створити комфортну й гармонійну атмосферу, щоб зняти напругу та набратися сил.

Ефірні олії впливають на організм людини в двох напрямках: перший – через дихальну систему олія проникає в мозок і впливає на почуття, нервову систему і вироблення гормонів; другий – через шкіру олія проникає в кровеносну систему й виконує свої специфічні функції: знезаражує, знімає судоми тощо [10, с. 17].

Однак під час вибору ефірної олії, особливістю яких є висока проникаюча здатність, необхідно дотримуватись певних правил: перед використанням отримати дозвіл батьків (письмовий), провести тестування на шкірі дітей (перед проведенням масажу). Обираючи масло слід прислухатись як до власних відчуттів, так і побажань дітей, ураховувати мету. Якщо в групі є дитина з бронхіальною астмою, то з обережністю проводити ароматерапію, деякі масла зовсім виключити (наприклад, лавандове) або використовувати їх тоді, коли дитина відсутня в дошкільному закладі. Ефірну олію обов'язково змішувати з маслом-основою: соняшниковою, оливковою, не наносити її в чистому вигляді на шкіру дітей, щоб уникнути подразнень, окрім масла персикових і виноградних кісточок, мигдалю, волоського горіху тощо (їх можна застосовувати в чистому вигляді). Масло для ванни розчиняти в молоці, меді, рідкому милі. Використовувати по декілька крапель масла, можна змішувати між собою декілька ефірних олій для підсилення дії. Обов'язково чергувати між собою різні ефірні олії, одне і теж масло не використовувати протягом довгого часу. Тривалість ароматерапії залежить від віку дітей, мети і способу застосування: для дітей до 1 року – від 30 с – 1 хв. до 3–5 хв.; для дітей від 1 року до 3 років – від 3–5 хв. до 10–15 хв.; для дітей від 3 років до 6–7 років – від 15 хв. до 30 хв.

Крім того, під час застосування ароматерапії варто керуватись такими основними принципами: *комплексний вплив на організм дитини* (вплив на причини, патологічні зміни при захворюваннях, стимуляція та підвищення захисних сил організму); *принцип індивідуальності* (ураховувати думку дитини, її стан здоров'я); *принцип різнобічної дії* (масла мають здатність комплексно впливати на організм, лікуючи декілька захворювань або відхилень); *принцип дозування* (менші дози можуть бути більш ефективними, особливо для корекції емоційного та психологічного стану дитини); *принцип поєднання ароматерапії та інших методів терапії* (поєднання ароматерапії з іншими методами (психотерапія, рефлексотерапія, фізіотерапія, масаж) буде набагато ефективніше) [3].

Застосування аромасел у роботі з дітьми дошкільного віку з метою покращення в них здоров'я буде ефективним за рахунок використання різноманітних пристроїв. До таких пристроїв можна віднести: диффузор (для розпилення масла в повітрі); інгалятор; аромалампа; аромасвічки та аромопалички; аромакулон. Найбільш поширеною, доступною та ефективною, на нашу думку, є аромалампа.

Можна виділити такі способи застосування ароматерапії: виконання масажу / самомасажу; приймання ванни (у дошкільному закладі – ніжні ванни); додавання олій у креми, шампуні, мило; ароматизація приміщень; носіння аромакулону; проведення інгаляції. Розглянемо більш детально методику застосування різних способів ароматерапії.

Виконання масажу / самомасажу. Ефірні олії активно застосовують під час масажу. Однак необхідно обов'язково враховувати протипоказання для масажу. У масажний крем додають кілька крапель спеціально підібраних ефірних масел. Масаж проводять декілька разів на тиждень, один сеанс триває 15–20 хвилин, самомасаж можна виконувати кожен день. Масаж / самомасаж ефективний при втомі, м'язовому болі, нежиті / закладеності носа, головному болі, покращує роботу шкіри, підшкірної тканини, м'язів, систем організму. Наведемо приклад деяких з поширених ефірних олій, які можна застосовувати в чистому вигляді. Так, олія солодкого мигдалю є універсальним засобом, легко всмоктується в шкіру, не викликає ускладнень, можна використовувати навіть при масажі немовлят. Вона містить вітаміни А, D і Е, групи В (В1, В2, В6), а також білки, мінерали, олеїнову і лінолеву кислоти. Корисна для заспокоєння, зволоження, живлення шкіри, ефективна від потертостей у немовлят. Олія волоського горіха містить вітаміни А, С, Е, групи В (В1, В2, В6), мікро- та мікроелементи (каротиноїди, кальцій, магній, залізо, йод, цинк, селен). Вона корисна для серцево-судинної і нервової систем, шкіри (загоює рани та тріщини, позбавляє прищів), має зміцнюючий та імуномодельючий ефект. Олія виноградних кісточок насичена вітамінами А, Е, С, групи В, органічними кислотами та мінеральними речовинами. Вона очищає організм від шкідливих речовин, регулює роботу нервової системи, обмін речовин, нейтралізує запалення. Має імуностимулюючі властивості, бактерицидну та протизапальну дію, прискорює регенерацію тканин, загоєння ран. Олія персикових кісточок містить вітаміни А, С, Е, групи В, біофлавоноїди, ліпіди, поліненасичені жирні кислоти, мінерали (фосфор, калій, кальцій, залізо). Вона покращує обмін речовин, усуває сухість шкіри, ефективна при застуді, сонячних опіках.

Приймання ванни. У закладі дошкільної освіти застосовують ніжну ванну, вдома можна загальну. Приготувати теплу (але не гарячу) ванну, після додати в неї 6–8 крапель однієї олії або суміші, попередньо розчинивши в молоці, меді або рідкому милі. Перемішати воду до утворення на поверхні води ароматичної плівки. Не можна додавати олію у проточну воду, так як вона випаровується. Занурити ноги / все тіло у ванну на 10–15 хв. При цьому не тільки можна вдихати ароматичну пару, але і частина олії проникне через шкіру.

Додавання в креми, шампуні, мило. Ефірну олію можна додавати в невеликій кількості в креми і шампуні (вдома), мило, застосовувати за призначенням.

Ароматизація приміщення. Проведення ароматизації дуже просте – у флакон з розпилювачем (диффузор) наливається вода і додається кілька крапель ефірних масел. Після чого засіб розпилюється по приміщенню. Також можуть використовуватися спеціальні пристосування для ароматерапії: аромалампи, аромасвічки та аромопалички,

за допомогою яких виконується дезінфекція та ароматизація повітря в приміщенні. Їх слід встановлювати в центрі кімнати, але поза досяжністю дітей. Позитивний ефект буде поширюватися на всіх, хто знаходиться в кімнаті. Процедуру ароматизації проводити 15–30 хвилин. Також можна крапнути декілька крапель масла на батареї опалення (в опалювальний період), від тепла яких воно буде випаровуватись і наповнювати приміщення ароматом. У ванній і туалетній кімнатах (як в дошкільному закладі, так і вдома) доцільно мити підлогу водою з додаванням ефірної олії, яка попередньо розчинена в рідкому милі або спирті.

Вдома можна ароматизувати постільну білизну та одяг дитини. Для цього в шафі між речами слід помістити ароматизоване мило або спонжик, на який наноситься декілька крапель ефірної олії.

Носіння аромакулона. Додавання ефірних масел в аромакулон є прекрасною профілактикою різноманітних вірусних інфекцій. Цей метод терапії рекомендується застосовувати в період епідемії. Одягати тоді, коли не будуть заважати дитині: на всіх заняттях, крім фізкультури, під час ігор (дидактичних, сюжетно-рольових), під час складання пазлів, малювання, розгляду книжок тощо. Однак варто пам'ятати про те, що масло в аромакулоні швидко випаровується, тому його варто зняти через деякий час або оновити наповнювач, додавши кілька крапель масла.

Проведення інгаляції. Інгаляція є одним із найдоступніших методів ароматерапії. Це самий швидкий з усіх методів, оскільки запах діє прямо на головний мозок, який контролює емоції та пам'ять. Існує декілька способів інгаляції ефірними оліями: гаряча та суха – для лікування різноманітних захворювань, до числа яких відносяться і хвороби дихальних шляхів. Розглянемо їх більш детально. *Гаряча інгаляція.* Виконується над мискою з гарячою водою, накрившись рушником, в яку додано декілька крапель обраного масла (від 1–2 до 8–10). Дихати паром від 2–3 хв. до 10 хв. (або поки відчувається запах), повторити протягом дня декілька разів (за потребою). *Суха інгаляція.* Для такої інгаляції потрібна хусточка або шматок бавовняної тканини, на яку слід накапати від 3–4 до 8–10 крапель ефірної олії. Хусточку підносити до носа та вдихати або покласти під час сну на подушку (особливо ефективно під час нежитю, корисна в цьому буде евкаліптова олія). Також інгаляції можна робити із застосуванням інгалятора під наглядом медсестри.

Застосування ефірної олії в розумних межах за умов відсутності алергії зовсім безпечно. Однак з особливою обережністю ефірні олії слід застосовувати під час догляду за ніжною та чутливою шкірою. Також деякі ефірні масла протипоказані для використання з маленькими дітьми, оскільки вони можуть викликати підвищену нервову збудливість і спровокувати розвиток безсоння. Так, для немовлят з двох тижнів можна застосовувати олію мигдалю, ромашки, троянди, лаванди, фенхелю; з 2 тижнів до 2 міс. додаємо краплі олії кропу, евкаліпта, лаванди, троянди дамаської; з 2-х тижнів до 1 року – олію апельсина, лимона, кориці; з 1 року додаємо олію м'яти; після 2,5 років додаємо евкаліптову олію; а з шести років можна вже використовувати масло розмарину, чебрецю, герані [1; 7; 9, с. 119].

Варто відзначити, що аромамасла ефективні для покращення фізичного і психічного здоров'я. Так, для покращення фізичного здоров'я: для *полегшення головного болю* змішують олію лаванди, м'яти і ромашки, які мають протизапальні та заспокійливі властивості, а також з цією метою корисні олія чабрецю, імбиру, а олія

чорного перцю до того ще й розширює кровоносні судини, знімає напруження і дозволяє крові вільно текти; *знищує інфекції, віруси, бактерії, грибки* лавандове масло, чайного дерева і геранієве; *антисептичні властивості* мають ефірні олії чайного дерева та лаванди (*заспокійлива дія* також), а *бактерицидні* – ефірна олія лимона (вона нейтралізує менінгокок за 15 хв., пневмокок за 1–3 год., стафілокок золотистий за 2 год., стрептокок за 3 год., тифозну бактерію і стафілокок нейтралізує за 5 хв., дифтерійну бацилу за 20 хв. (дані ННІ ім. Сеченова в Ялті); плісняву, мікроби та стафілококи знищують суміш масел сосни, м'яти та лаванди; *стимулює активні речовини, що пригнічують віруси* ефірне масло неролі; *озонують повітря й очищають його від шкідливих вірусів* цитрусові масла; *для полегшення дихання* корисні ефірні олії лаванди, евкалипту, ванілі, лайму або кориці; *при ГРВІ, грипі* слід застосовувати лимонну олію, кипарису, сосни, ялиці, евкалипту, кедру, які здійснюють *антисептичну дію* на дихальну і *стимулюючу* – на імунну систему; *для зміцнення імунітету* корисні ефірні масла бергамота, евкалипта, чебрецю, ялиці, сосни; *при нежиті* ефективною буде ефірна олія ялиці; *при застуді* корисно застосовувати масло евкалипта, чайного дерева, лаванди, лимона, сосни, кедру та шавлії; *від кашлю* – масло евкалипту та кедру; *стимулює активні речовини, що пригнічують віруси* ефірне масло неролі; *озонують повітря й очищають його від шкідливих вірусів* цитрусові масла; *для лікування герпесу* корисно буде лимонне масло та масло чайного дерева; *для догляду за проблемною шкірою, яка має почервоніння*, ефективними буде масло чайного дерева, ромашки та шавлії; *підвищенню тону та відновленню організму після тяжких хвороб* сприяє масло імбиру, лимона, сандалу та розмарину; *заспокійливу і снодійну дію* мають масла материнки, бергамоту, жасмину, лаванди, ладану і липи; *при опіках* корисні масла лаванди, чайного дерева, ромашки [2; 7; 9, с. 119].

Для покращення психічного здоров'я дитини: *з метою покращення розумової діяльності, при напруженні* можна застосовувати масло базиліку, розмарину та грейпфруту; *для стимулювання роботи мозку* корисна ефірна олія грейпфрута, лимона, апельсина; *сприяють покращенню пам'яті та уваги* масла грейпфрута, розмарину, лимону; *знімають дитячу тривожність* масло бергамоту, лаванди та м'яти; *знімають почуття напруги та нервозності* аромати герані, лаванди або іланг-ілангу; *заспокоєнню збудженої, плаксивої дитини, яка прокидається вночі* допоможе масло анісу, троянди, ладану, сандалу та апельсина; *подоланню комплексу «Я поганий» та «У мене нічого не виходить»* сприяють масло майорану, базиліку, герані, апельсину та кориці; *адаптації до нових соціальних умов (наприклад до дошкільного закладу)* сприяє масло лимону; *позбутись відчуття стресу* допоможе ефірна олія іланг-ілангу, жасмину, лаванди, розмарину, цитрусових (апельсина, мандарина, бергамота); *під час агресії* корисно застосовувати масло лаванди та ладану; *під час апатії* – масло ялівцю, сосни, м'яти та цитрусові; *при втомі* ефективними будуть масла сосни, м'яти та цитрусові; *для міцного сну* слід застосовувати ефірні олії ромашки, лаванди, троянди, ванілі; а *швидкому збадьоренню* сприяє масло грейпфрута, герані та жасмину.

Можливість застосування ароматерапії в різних видах діяльності (навчальній, ігровій, трудовій, самостійній) закладу дошкільної освіти робить її універсальним засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Особливою дієвістю ароматерапія визначається, як було зазначено, у зміцненні фізичного і психічного здоров'я дітей. При цьому варто добирати масла таким чином:

восени, перед початком застудних захворювань (приблизно за 1–1,5 місяця) – аромамасла, що *сприяють зміцненню дихальної системи та покращують імунітет*: піхти, ялівцю, сосни сибірської, кедру, евкаліпту, лимону, шавлії, м'яти. Для *активізації організму після сну, для покращення настрою* (протягом року) – м'ята, лимону. Протягом року *при перевтомі, нервуванні, для покращення концентрації уваги, пам'яті*, особливо на різних заняттях та після них корисні масла евкаліпту, шавлії, розмарину, м'яти, кедру, сосни сибірської, лимону. Протягом року *для знищення мікробів у приміщенні*, особливо перед сном і зранку перед прийомом дітей – олія герані тощо.

Аромасла будуть корисні і в навчальній діяльності дітей, особливо під час проведення занять з математики, грамоти, розвитку мовлення з метою сприяння в дітей розумовій ясності та зняття напруження, для стимулювання роботи мозку, *покращення пам'яті та уваги*.

Також дієвою ароматерапія буде й на заняттях з валеологічної освіти, фізичної культури, ранковій гімнастиці й гімнастиці після денного сну, у динамічних паузах між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (математика, грамота, розвиток мовлення) або ручна праця (ліплення, аплікація, малювання) з метою покращення в дітей самопочуття, настрою, підвищення їхньої активності, зміцнення дихальної системи, імунітету.

Крім того, ароматерапію можна використовувати при проведенні Днів здоров'я, фізкультурних і туристичних свят, розваг, на прогулянці, у туристичних походах. В ігровій діяльності при проведенні рухливих, народних, дидактичних, настільних ігор збадьорити дітей, особливо млявих, допоможе масло грейпфрута, герані та жасміну; при апатії – масло ялівця. У трудовій діяльності швидко збадьоритись допоможе масло грейпфрута, герані, жасміну, а позбутися апатії та втоми – масло сосни, м'яти, цитрусові. У самостійній діяльності дітей ароматерапію варто застосовувати у всіх формах роботи з різною метою.

Ароматерапія буде корисною та ефективною для дезінфекції приміщень (ефірна олія лимона, чайного дерева та лаванди), знищення плісняви, мікробів, стафілококів (суміш масел сосни, м'яти та лаванди).

Ароматерапія є ефективним методом зміцнення та покращення здоров'я дітей дошкільного віку. Однак тільки правильне застосування ефірних олій, їх комбінація, буде ефективним.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в розробці конспектів занять, свят, ранкової гімнастики та гімнастики після денного із застосуванням ефірних олій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ароматерапія для дітей. 2021. URL: <https://presa.com.ua/dity/aromaterapiya-dlya-ditej.html> (дата звернення: 03.04.2024).
2. Ароматерапія для дітей: як ефірні олії впливають на дитячий організм. URL: <https://scents.com.ua/ua/blog/info/aromaterapiya-dlya-detej> (дата звернення: 03.04.2024).
3. Ароматерапія: основні принципи лікування. 2021. URL: <https://zhyvyaktyvno.org/news/aromaterapiya-osnovni-principi-likuvannya> (дата звернення: 03.04.2024).
4. Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 7–11.
5. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4–6.
6. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку: навч. посіб. / автори-укладачі Лісневська Н. В., Скрипка І. М. Суми, ФОП

- Цьома С. П., 2022. 274 с.
7. Діти і ароматерапія. URL: <https://jak.bono.odessa.ua/articles/diti-i-aromaterapija.php> (дата звернення: 03.04.2024).
 8. Котлова Л., Долінчук І. Нетрадиційні методи логопедичної роботи з дітьми. *Innovation processes in science and education: Materials of the III International research and practical internet conference* (November, 30, 2022): collection of abstracts. Zdar nad Sazavou: «DEL a.s.», 2022. P. 16–18. URL: http://eprints.zu.edu.ua/35136/1/Котлова_тези.pdf (дата звернення: 03.04.2024).
 9. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2011. 189 с.
 10. Полушкін П. М. Основи нетрадиційного лікування: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ. 2010. 136 с.

REFERENCES

1. Aromaterapiia dlia ditei. (2021). URL: <https://presa.com.ua/dity/aromaterapiya-dlya-ditej.html> [in Ukrainian].
2. Aromaterapiia dlia ditei: yak efirni olii vplyvaiut na dytiachyi orhanizm. URL: <https://scents.com.ua/ua/blog/info/aromaterapiya-dlya-detej> [in Ukrainian].
3. Aromaterapiia: osnovni pryntsypy likuvannia. (2021). URL: <https://zhyvyaktyvno.org/news/aromaterapiya-osnovn-principi-likuvannya> [in Ukrainian].
4. Denysenko, N. (2009). Ozdorovchi tekhnolohii – v osvittii protses. *Doshkilne vykhovannia*, 11, 7–11 [in Ukrainian].
5. Denysenko, N. (2004). Ozdorovchi tekhnolohii v osvitnomu protsesi. *Doshkilne vykhovannia*, 12, 4–6 [in Ukrainian].
6. Diahnostychni metodyky otsiniuvannia stanu zdorov'ia ta suchasni tekhnolohii zdorov'iazberezhennia ditei doshkilnogo viku. Lisnevsk, N. V., Skrypka, I. M. (Eds.). (2022). Sumy: FOP Tsoma S. P. [in Ukrainian].
7. Dity i aromaterapiia. URL: <https://jak.bono.odessa.ua/articles/diti-i-aromaterapija.php> [in Ukrainian].
8. Kotlova, L., Dolinchuk, I. (2022). Netradytiini metody lohopedychnoi roboty z ditmy. *Innovation processes in science and education: materials of the III International research and practical internet conference* (November, 30, 2022): collection of abstracts. Zdar nad Sazavou: DEL a.s., 16–18. URL: http://eprints.zu.edu.ua/35136/1/Kotlova_tezy.pdf [in Ukrainian].
9. Stasiuk, O. M., Kindzer, B. M. (2011). *Osnovy netradytiiniykh metodiv ozdorovlennia*. L.: LDUFK [in Ukrainian].
10. Polushkin, P. M. (2010). *Osnovy netradytiinoho likuvannia*. Dnipropetrovsk: RVV DNU [in Ukrainian].