

ГУО «Вилейский районный центр дополнительного образования  
детей и молодежи»

# *Мастер-класс*

## *«Ароматическое саше»*



Составитель:  
Сухан Н.А.,  
педагог дополнительного  
образования



Вилейка

**Цель:** научить учащихся создавать ароматическое саше из душистых растений.

**Задачи:**

- Познакомить с технологией изготовления саше.
- Научить поэтапному изготовлению саше.
- Формировать интерес к эстетическому оформлению изделия.
- Формировать навыки бережного отношения к природе и своему здоровью, посредством накопления знаний о лекарственных растениях УОУ.
- Демонстрация брошюры «Ароматерапия своими руками», готовых изделий.

**Место проведения:** ГУО «Вилейский районный центр дополнительного образования детей и молодежи».

**Участники:** учащиеся кружков эколого-биологического профиля.

**Материалы и инструменты:** растительный материал – душистые высушенные травы, мешочки из ткани, ленточки, декоративные элементы, посуда для смешивания трав, ложка, эфирные масла.



**Наглядные пособия:** мультимедийная презентация, готовые работы, буклеты.

**План мастер-класса**

Название этапа	Вид деятельности	Продолжительность
Организационный этап	Введение в тему.	3 минуты
	Проверка материалов и инструментов.	0,5 минут
	Повторение правил техники безопасности.	0,5 минут
Основной этап	Знакомство с технологией изготовления ароматического саше.	3 минуты
	Поэтапное выполнение работы.	33 минут
Заключительный этап	Заключительный этап. Рефлексия.	5 минут
Общая продолжительность		45 минут

## Конспект мастер-класса

### Организационный этап

#### Введение в тему

#### Педагог:

**Ароматические мешочки (саше)** – это простой способ ароматизировать окружающее нас пространство, комнату, ванную, шкаф или машину. Заполняют ароматными травами, веточками (можжевельник, например), лепестками и даже специями. Также добавляют ароматические масла, они помогают удержать запах дольше и делают его насыщенным.

#### Применение саше:

Чаще всего применяют саше в шкафах с одеждой, тогда белье будет прекрасно пахнуть весной. Подушечку или мешочек можно просто положить на полочку, а мешочек подвязать к вешалке.

Наши предки считали, что травяные саше – это защитные предметы, которые охраняют дом от злых и плохих людей, а также духов. Считали, даже, что они могут нейтрализовать ссоры в семье.

Если мешочек висит в спальне, то он также способствует расслаблению, релаксации и нормализации сна.

**Ароматическое саше** – это небольшая изящная подушечка или мешочек, наполненные сухими ароматными травами и лепестками, слегка пропитанные эфирными маслами.

#### Целебные травы и цветы для ароматического саше:

**Лаванды цветки и масло** – аромат внутреннего покоя и гармонии: нежно успокаивает, помогает при бессоннице и перевозбуждении, лечит депрессию, отгоняет злые мысли, уменьшает агрессию, идеален для релаксации и медитации.

**Душицы трава и масло** – аромат успокоения и восстановления: помогает справиться с неврозами, раздражительностью и страхами, способствует быстрому восстановлению сил.

**Мяты перечной трава и масло** – энергетически женский аромат: устраняет нервозность, восстанавливает энергетический баланс, повышает интеллектуальные способности женщин, освежает и гармонизирует.

**Мелиссы трава и масло** – аромат защиты, умиротворения и концентрации: дает успокоение, снимает головную боль, отгоняет меланхолию и темные мысли, повышает способность к запоминанию и концентрации внимания.

**Розы лепестки и масло** – аромат гармонии, самосовершенствования и творчества: дарит ощущение радости и легкости жизни, придает уверенности в себе, наполняет светлой энергией, повышает работоспособность, стимулирует воображение и творческое начало.

**Ромашки цветки и масло** – аромат легкости и спокойствия: дарит ощущение свежести и глубокого умиротворения, помогает при стрессах, неврозах, бессоннице и депрессии, упрощает восприятие действительности.

**Кедра, сосны, можжевельника хвоя и масло** – ароматы оптимизма и энергетического обновления: помогают при депрессии и внутренней

агрессии, подавляют апатию и скуку, освежают, активизируют творческие и деловые качества.

**Апельсина, лимона, мандарина корочки, засушенные кусочки и масло** – ароматы радости и душевного тепла: повышают настроение, избавляют от депрессии и печали, активизируют жизненную энергию, усиливают уверенность в себе и внутреннее обаяние.

**Корица, гвоздика, анис и другие пряности** – ароматы веселья, уюта и тепла: радуют, согревают, создают атмосферу доброжелательности и доверия, вдохновляют и окрыляют.

Для создания ароматических саше используют также листья и травы: базилика, вербены, бергамота, герани, тимьяна, валерианы, черной смородины и др.

**Для детского ароматического саше идеальны:** лепестки розы, трава шалфея, цветки лаванды, цветки ромашки, семена укропа и аниса, трава и эфирное масло мелиссы и шалфея.

Большинство указанных выше трав и эфирных масел можно без труда приобрести в аптеке.

**Для фиксирования и стойкости запаха при создании ароматических саше можно использовать измельченный корень фиалки** (1 ст.л. на 25 г трав и цветков), углекислую магнезию или благовонные смолы (мускус, мирра, ладан).

Для усиления запаха часто в саше добавляют эфирные масла (по несколько капель).

**Для повышения энергетики растительной смеси в состав может входить крупная соль.**

Все травы и цветки для саше должны быть тщательно высушены и измельчены (но не до состояния пыли).

Ароматический мешочек должен иметь ненавязчивый, едва уловимый аромат.

**Лечебный эффект применения ароматического саше:**

- успокаивающее действие при неврозах, стрессах, бессоннице;
- антидепрессивное и гармонизирующее действие;
- тонизирующий эффект, повышение жизненного тонуса и работоспособности;
- иммуностимулирующее и защитное действие.

*Педагог демонстрирует учащимся мультимедийную презентацию.*

## **Проверка материалов и инструментов**

*Педагог называет и показывает материалы и инструменты.*

## **Повторение правил техники безопасности**

**Педагог:** При работе следует помнить о технике безопасности при работе с лекарственными растениями, эфирными маслами; в процессе работы не

размахивать руками, чтобы капли масел и частички растительного материала не попали в глаза.

### Основной этап

**Педагог:**

**Последовательность изготовления саше:**

1. Измельчение высушенных растений и выборка крупных стеблей.
2. Перемешивание измельченных растений с добавлением ароматических масел.
3. Изготовление мешочков (можно заранее) и наполнение их смесью ароматических растений. Используйте ткань различных расцветок из натуральных волокон (лен, хлопок, шелк), перевяжите мешочки красивой ленточкой, тесьмой, шнуром в цвет ткани.
4. Изготовление упаковки: можно применить полиэтиленовый пакетик или сделать коробочку.
5. Оформление аннотации к ароматическому саше о его составе и свойствах, которую поместить в упаковку.



**Рецепт саше «Для крепкого сна»:**

Лепестки роз – 1 часть

Душица – 1 часть

**Лаванда** – 3 части

Ромашка – 1 часть

Мелисса – 1 часть



***Аромат внутреннего покоя и гармонии: нежно успокаивает, помогает при бессоннице, лечит депрессию, отгоняет злые мысли.***



## Заключительный этап

**Педагог:** Мастер-класс продемонстрировал простой способ ароматизации окружающего нас пространства с помощью мешочка, наполненного ароматными травами, листьями, веточками и специями. Надеюсь, ребята, вы запомнили о пользе для здоровья различных душистых трав и ароматических масел, о многих рецептах ароматических композиций и научились изготавливать саше для крепкого сна. Травы, которые вошли в эту смесь: лаванда, мята, душица, ромашка и лепестки роз, создадут удивительный аромат успокоения и напомнят о лете в эти зимние деньки.

**Игровая рефлексия «Продолжи фразу»** - учащиеся озвучивают свое эмоциональное состояние, продолжая предложения:

Я научился \_\_\_\_\_

Я узнал, что \_\_\_\_\_

Я был удивлен, что \_\_\_\_\_

Мне понравилось то, что \_\_\_\_\_

Большое спасибо за внимание!

