|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\a58a2c8ac0c44adeaf1b9bea61d16c9a.jpeg_5e44e6b976f32.jpg | **Цветотерапия**  **для детей**  **дошкольного возраста** |

Цвет играет важную роль в жизни человека. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. Еще в древние времена люди заметили, что **цвет одежды**, предметов быта, освещения и т. п. способен влиять на физическое и**психологическое состояние человека. Цветом** исцеляли в Древнем Египте, Китае, Индии, Персии. Современная наука подтвердила лечебные свойства **цветов.**

На основе исследований их влияния сформировалась  **цветотерапия**- методика улучшения здоровья человека с помощью **цвета.**

**Цветотерапия** – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства организма.

***Каким же образом цвет (свет) воздействует на организм человека?***

В основе хромотерапии лежат два механизма воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.

**Воздействие цвета через глаза**

Это основной вид воздействия на организм. Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нашу нервную систему; нервное стимулирование достигает мозга, который освобождает благотворные для организма гормоны.

**Воздействие цвета через кожу**

Это воздействие основано на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несет органам необходимую энергию, восстанавливая определённый биоэнергетический уровень и активизируя внутренние процессы организма. В результате активного использования хромотерапии стимулируется эндокринная система человека, которая стимулирует наши жизненные процессы.

**Рассмотрим влияние различных цветов на организм человека.**

**Красный**. Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в интерьере возможны вспышки агрессии. У некоторых людей переизбыток красного может вызвать гипертонический криз. Красный цвет разумно использовать на кухне и в столовой, он повышает аппетит.

**Оранжевый** Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, пессимизма, некоторых страхов и неврозов. Этот цвет положительно влияет на систему кровообращения, мышечную систему, повышает аппетит. Он помогает восстановительным процессам в организме.

**Желтый.** Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям.

Желтый благоприятно действует на пищеварение и нервную систему, помогает работе памяти. **Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться.** Если в жизни ребенка начинается новый этап, (поступление в детский сад или первый класс, окружите его желтыми предметами, это поможет ему преодолеть неуверенность в себе. Дети чаще всего тянутся к желтому цвету, он радует их в одежде, игрушках, предметах интерьера.

**Зеленый.** Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Он довольно эффективен в борьбе с головными болями и невралгией, нормализует кровяное и глазное давление и, по исследованиям офтальмологов, несколько повышает остроту зрения. **Воздействие зеленым цветом рекомендуется тогда, когда ребенок переутомился или находится на грани нервного срыва.** Однако если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску.

**Голубой и синий.** Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Однако, синий цвет противопоказан людям с низким давлением, что следует учитывать на практике применения этого цвета в хромотерапии. **Созерцание голубого, синего цветов может успокоить малыша и избавить его от тревоги.**

**Фиолетовый.** Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие. У людей искусства фиолетовый цвет служит сильным стимулятором творческого мышления.

**Белый и чёрный цвет** Они, в строгом смысле, цветами не являются. Это так называемые ахроматические цвета, то есть цвета, лишённые цветового тона. Белый и чёрный (особенно) почти не используются в цветотерапии.

Метод цветотерапии практически не имеет противопоказаний. Благотворно влияет на душевное состояние, которое, в конечном итоге, и определяет здоровье и благополучие человека.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Рисование самый популярный метод цветотерапии. Оно позволяет детям проявить себя. Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала.

**Методы использования цветотерапии с дошкольниками.**

***Цветовая визуализация****.*

Заключаются в рассматривании воображаемой картинки или предмета определенного цвета. Мы берем лист бумаги, окрашенный в зеленый цвет. Размер окрашенной площади должно быть не менее 20х40 см. Ребенок садится на расстоянии 1,5 м от листа бумаги и смотрит на него до 7- 10 минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

***Цветовая медитация****.*

 Ребенок садится, закрывает глаза и старается представить, что помещение, в котором он находится, окрасилось в зеленый цвет. Когда ребенку трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет до 10 минут.

***Освобождаемся от опыта тяжелого прошлого.***

Ребенок, имеющий опыт тяжелого прошлого часто переносит его в реальность. Он как бы «зависает в прошлом», перестает обращать внимание

на текущий день. Его взгляд, как будто бы обращен внутрь. Показываем ребенку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне, оживляем чувства. Например, каждому дню дается определенный цвет. Предположим, среда – красная. На протяжении дня ищем красные предметы, едим красные продукты, используем элементы красной одежды и т.д.

# 

# Игры с детьми по цветотерапии

**Красный цвет** **Цель:** коррекция страхов, инертности, апатии.

**Упражнение**

**Ход:** В пластиковые тарелки налить пальчиковую краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Спросите у ребенка: «На что похожа картина, которую вы нарисовали».

**Игра «Красный предмет в моей ладошке»**

**Ход:** Закрой глаза и приготовь ладонь. Когда на твоей ладони окажется какой-то предмет, сожми кулачок. (Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет красного цвета.) Открой глаза, но не раскрывай ладонь. Попробуй догадаться, что у тебя в ладони. (Ребенок высказывает свои догадки). Молодец! Теперь рассмотри свой предмет. Опиши, какой он. (Крупный или мелкий, круглый, овальный, гладкий, шершавый, с рисунком, с дырочкой в середине и т. д.)

**Упражнение**

**Ход:** Подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка.

**Оранжевый цвет Цель:** используется при коррекции застенчивости, замкнутости, скованности.

**Упражнение**

**Ход:** На плотный картон нанести клей, насыпать пшенную крупу, распределяя

по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево цвета раскрасить пшено.

**Желтый цвет** **Цель**: используется при коррекции гиперреактивности, формировании самоконтроля, повышении самооценки.

**Упражнение**

**Ход:** На листе акварельной бумаги нарисовать ветку мимозы. Из бархатной бумаги желтого цвета сделать конфетти. Под музыку наклеить конфетти на изображение ветки, ветку и листья раскрасить акварельной краской зеленого цвета.

**Упражнение**

**Ход:** Ребенок наклеивает свой листок на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. Цветными карандашами дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.

**Зеленый цвет** **Цель:** используются при коррекции возбудимости, тревожности, гиперактивности.

**Упражнение**

**Ход:** На листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.

**Игра «Зеленые обитатели леса»**

**Ход:** Назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, и т. д.) . Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. (Игра повторяется несколько раз).

**Упражнение**

**Ход:** Бархатную бумагу зеленого цвета нарезать на полоски длиной 15 см. Под музыку наклеить полоски на лист акварельной бумаги или картона, промежутки раскрасить пальчиковыми красками, смешав зеленую краску с желтой. Покажите детям, как смешивать краски, добиваясь нужных оттенков, как пользоваться палитрой.

**Голубой цвет. Цель:** используется при коррекции тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

**Упражнение**

**Ход:** На акварельной бумаге приклеить несколько кусочков ваты (облака). Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.

**Упражнение**

**Ход**: Подготовить 10 отрезков мулине голубого цвета. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать несколько волнистых линий одну над другой. Под музыку наклеить нитки на линии, стараясь соблюдать форму.

