Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 «Малыш»

г. Дубна , МО.

**Консультация для воспитателей**

**«Цвет на службе здоровья».**

Составила воспитатель: Акиндинова Анастасия Александровна.

М.О. г. Дубна 2015г.

Основы цветотерапии были разработаны в таких странах как Индия, Китай, Египет, Персия.

Существуют различные теории и идеи в плане лечения цветом различных заболеваний. Физиологи доказали, что различные цвета имеют свою эмоциональную охрану, а под воздействием эмоций происходит изменение чувствительности к внешним воздействиям.

Русский психолог В.М. Бехтерев был убежден, что правильно подобранная гамма цветов способна благотворнее действовать на нервную систему, чем некоторые пилюли и порошки.

Древние врачи исцеляли больного ароматами благовоний, прекрасной музыкой и приятными цветовыми фериями в изумительной красоты храмах. Это и есть лечение цветом, звуками, красотой. Дирижирование эмоциями человека через восприятие цвета открывает простор для профилактики различных нарушений.

Представляется необходимым использовать соответствующие цвета при окраске интерьеров помещений для направленных изменений состояния здоровья и коррекции других отклонений.

**Цветотерапия** – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

*Какие цвета обычно выбирают дети?* Они выбирают яркие, насыщенные цвета - красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

*Цель:*

Здоровьесбережение детей через цветотерапиию.

*Задачи:*

•Коррекция психоэмоционального состояния детей;

•развивать слуховое и зрительное внимание;

•снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;

•повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей;

•формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами.

Решение названных выше задач и приводит к развитию навыков саморегуляции или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами, обогащение сенсорно-эмоционального опыта детей.

**Воздействие цвета на психику.**

Как правило, детские товары — пищевые продукты, книжки, игрушки среди других товаров выделяются сразу и все это за счет специфического цветового оформления. Вы, наверное, замечали, что детские товары в основном оформляются в трех цветах — это синий, желтый и красный. Эти цвета легко воспринимаются детьми, и они сразу обращают свое внимание на товары с этими оттенками. Бытует мнение, что детскую комнату лучше всего оформлять с использованием этих основных цветов. Было проведено множество исследований на тему «Воздействие цвета на психику ребёнка». И поэтому при оформлении предмета или помещения, помня это нужно правильно подбирать цвета.

Например, *красный цвет* может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным раздражителем.

*Желтый цвет* можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. К тому же желтый цвет сможет развить у ребенка аппетит. Благоприятно сказывается на неспокойных, нервных и возбужденных детях.

*Зеленый цвет* положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

*Синий цвет* передает глубину и чистоту, поэтому пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

*Голубой цвет* выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Способен синий цвет и снизить давление. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

*Оранжевый цвет* укрепит сообщество людей собирающихся в «оранжевом» помещении. Особенно рекомендуется оформлять в оранжевые цвета зал или столовую, то есть те помещения, где чаще всего собирается вся семья. Оранжевый цвет может пробудить аппетит, поэтому смело оформляйте кухню оранжевыми оттенками. А вот в детской комнате оранжевый цвет поможет ребенку переносить одиночество.

*Фиолетовый цвет* ассоциируется с духовным совершенством и чистотой, изобилием и просветлением. Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Отлично сочетается с желтыми и розовыми оттенками.

*Красный цвет* может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому в детской комнате его использование следует ограничить, в противном случае он будет причиной неспокойного детского сна. А при гиперактивности ребенка советуется вообще не использовать красный цвет.