***Статья воспитателя детского сада Ляшенко Анны***

***« Цветотерапия. Радужное здоровье ребенка. »***

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.

Дошкольное детство – время первичной социализации детей, формирования стойких стереотипов соматической и психической организации. Наблюдения и практический опыт показывают, что становление специфической деятельности ребенка (игровой, познавательной, изобразительной и др.), его развитие оптимизируются при включении в образовательный процесс цветотерапии как элемента психогигиенической и психокоррекционной работы.

     Период дошкольного детства является также периодом интенсивного сенсорного развития ребенка. Изучение данных литературы и результаты собственных наблюдений и исследований позволяют сделать вывод о том, что стимуляция интеллектуального и эмоционального развития детей дошкольного возраста цветотерапевтическими средствами оправдана и эффективна.

     Работа с цветом способствует решению многих задач:

•    повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
•    обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
•    знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

     В условиях ДОУ цвет используется не только как зрительный стимулятор и раздражитель, но и как наполнитель пространственной среды. Это позволяет условно зонировать окружающую обстановку, вносит разнообразие в традиционные виды деятельности, усиливает смысловое значение изучаемого.

     Говорят, что дома и стены помогают. Для дошкольника детский сад – это второй дом. Задумываемся ли мы о том, что в зависимости от окраски стен жилища дети могут чувствовать себя совершенно по-разному?

  Цветопсихология рекомендует в помещениях для детей гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого. Синий и зеленый цвета тоже подходят для групп, особенно ориентированных на юг, поскольку эти цвета создают ощущение прохлады.

     Выбирая цвет коридоров в ДОУ, рекомендуется использовать тона, не встречающиеся при отделке групп, но при этом желательно придерживаться общей цветовой гаммы.

     Изучение влияния цветовой окраски мебели и оборудования показало, что функциональное состояние зрительного анализатора и работоспособность детей выше при зеленой гамме цветов, чем при других (белая, черная, коричневая). Наилучшие показатели зрительной работоспособности были выявлены при окраске рабочих столов в светло-зеленый цвет и цвет натурального дерева, которые создают благоприятное распределение света в поле зрения ребенка. Желательно, чтобы и демонстрационная доска была зеленого цвета.

Не маловажным является и локализация цвета в пространстве, обратимся к таблице.

**Психологическое действие цвета в зависимости от его локализации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цвет** | **Локализация** |
| **Вверху** | **Боковые поверхности** | **Внизу** |
| **Красный** | возбуждает, мобилизует | возбуждает | воспринимается как неестественный, может «обжигать» |
| **Розовый** | ощущение легкости, счастья | чувство нежности | часто ассоциируется с обонятельными ощущениями |
| **Оранжевый** | способствует концентрации внимания | ощущение тепла, способствует релаксации | эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается как неестественный |
| **Желтый** | вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способность релаксации | возбуждает, может вызвать неприятные ощущения | эффект «приподнятости», иногда «парения» |
| **Зеленый** | воспринимается как неестественный | успокаивает | успокаивает, «охлаждает», может оказывать эффект снотворного действия |
| **Голубой** | ощущение легкости, спокойствия, способствует релаксации | «охлаждает», вызывает отчуждение | «охлаждает», более выражен, чем зеленый |
| **Синий** | вызывает тревожность, беспокойство | отчуждение в группе, отношениях с психологом | тревога, «холод», ощущение бездны |

Но и это еще не все. Цвет способствует более точному и полному распознаванию предметов. Знакомясь со специальными исследованиями ученых, мы узнали, что дети при дневном свете предпочитают писать или рисовать на белой бумаге, а при лампах накаливания выбирают бумагу светло-зеленого цвета. Эта особенность теперь тоже учитывается при организации занятий и свободной изобразительной деятельности детей. Психологи с успехом используют цветотерапию для анализа и корректировки детских страхов и скрытых неврозов. Предложив малышу нарисовать цветными карандашами несколько рисунков, по их гамме психологи выявляют проблемы, которые нуждаются в коррекции.

Ребёнок и цвет – вещи взаимосвязанные. Ведь [дети](http://www.mamashkam.ru/) по природе своей более восприимчивы к многоцветью нашего мира цвет ребёнок и особо остро в нём нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая палочка-выручалочка в любых критических случаях. Цветотерапия зарекомендовала себя в медицине уже давно, и даже в современной косметологии используются её элементы. Это ни в коем случае не профанация. Цветотерапия основана на принципе проникновения фотонов света в наш мозг и воздействие на определенные светозависимые гормоны – это **магическая сила цвета цветотерапия**.