**Цветотерапия.**

***«Все живое стремится к цвету…»*** Так говорил Аристотель.

Цвет окружает нас повсюду. Он — неотъемлемая часть нашей жизни. Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками.

Изучением влияния цвета на психоэмоциональное состояние ребенка занимается цветотерапия.

История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах. Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи, словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей. История цветотерапии началась в тот момент, когда люди заметили целительную силу солнечных лучей. Вскоре выяснилось, что отдельные цвета радуги тоже влияют на организм человека – успокаивают, лечат или, наоборот, вызывают дискомфорт. По сохранившимся свидетельствам, еще царица Нефертити использовала разноцветные косметические масла, считая, что красные и зеленые оттенки благотворно скажутся на ее красоте.

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.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает. Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Более подробная характеристика каждого цвета дана в консультации. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому в своей работе необходимо применять упражнения цветотерапии, которые позволяют снять напряжённость у детей, стабилизировать их настроение. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Исходя из вышесказанного, мы ставим перед собой следующие задачи:

* Расширять представления детей о разных цветах и развивать умения их различать;
* Развивать слуховое и зрительное внимание;
* Снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;
* Совершенствовать коммуникативные навыки;
* Развивать фантазию и творческое воображение.

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

Осознавать – значит чувствовать, что с тобой происходит в данный момент: что ощущает твое тело, какие эмоции ты испытываешь, о чем думаешь… Поэтому в играх по цвету предлагается чувствовать цвет, ощущать, какое настроение он создает, какие ассоциации пробуждает… Осознавая, что чувствуют губы, язык, нёбо, когда во рту кусочек яблока или орех, осознавая, что ощущают руки, ноги, разные части тела во время расслабления, осознавая свои симпатии и антипатии по отношению к цвету или какому-то образу, осознавая свои мечты и фантазии, ребенок расширяет границы общения с миром. Он становится более внимательным, терпеливым и радостным.

В работе можно использовать различные дидактические методики, игры и пособия. На экране представлены несколько методик. С помощью методики «Разноцветные странички» можно определить эмоциональное отношение ребенка к соответствующему содержательному фрагменту его дня в детском саду. Существует также большое многообразие игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Скорее всего некоторые дидактические пособия и игры вам знакомы, но надеюсь, что вы увидите новые варианты их использования. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи. Игра «Покрывала феи» способствует развитию цветовосприятия и цветоощущения, слухового и зрительного внимания. Проведение «Путешествие в цветную страну» позволяет расширить представления детей о разных цветах. Очень хорошо снижают эмоционально-психическое и телесное напряжение, а также создают положительный настрой такие игры как «Разноцветный дождь», «Коврик настроений», «Зажги радугу», «Цветик – самоцветик» и другие. А все вместе это позволяет нам совершенствовать коммуникативные навыки у детей, развивать у них фантазию и творческое воображение.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение различных барьеров и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Используя представленные игры, можно корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т. е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на физическое здоровье детей.

А сейчас предлагаем вашему вниманию один из приемов цветотерапии «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»

И в конце своего доклада я хочу предложить собрать копилку игр, направленных на коррекцию психоэмоционального состояния детей, а также провести консультацию для родителей о влиянии цвета на состояние ребенка.