**Тема: «Цветотерапия, как средство коррекции**

**психоэмоциональных нарушений детей»**

 **Ильиных Ирина Михайловна**

 **МБДОУ «Детский сад №19» г.Воркуты**

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма .В последнее время увеличивается количество детей, посещающих дошкольное учреждение, с различными психоэмоциональными нарушениями: снижением работоспособности, раздражительности и плаксивости ,а так же гиперактивные и наоборот пассивные дети. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

Эмоциональное и физическое благополучие ребенка зависит от того, что его окружает. Это не только предметно-развивающая среда, но и мы – взрослые.

Именно мы должны создать все условия для развития разносторонней личности.
Игра – основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт.
Одним из основных требований к подбору материала является цвет, т.к. по своему воздействию на организм человека он имеет колоссальное значение. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития. Ребенок и цвет – вещи взаимосвязанные. Ведь дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Все это побудило меня к использованию в своей работе одного из средств здоровьесбережения- цветотерапию.
Цветотерапия – коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умении управлять своими эмоциями.

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.

Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив таким образом основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость».

В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Американский психолог Джекоб Либерман, тридцать лет изучал влияние света и цветных лучей на организм человека, пришел к выводу, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!

Сейчас сложилась целая научная теория влияния цветов на психофизиологическое состояние человека.

В психодиагностике существуют «цветные методы», позволяющие составить портрет личности, определить ее актуальное психофизиологическое состояние и т.п. «Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - примерно так говорил выдающийся швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая известный цветной личностный тест.

Наверняка, каждый из нас хотя бы раз видел радугу и может с легкостью назвать цвета радуги по порядку. Запоминать цвета радуги по порядку нас учили еще в детстве. Помните знаменитую фразу: Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан? А ведь это не что иное как самая популярная мнемоническая фраза для того, чтобы запомнить цвета радуги по порядку. Первая буква каждого слова этой фразы соответствует первой букве в названии цвета. Остановимся более подробно на каждом цвете:

**Красный цвет**

В цветотерапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в поддержке или восстановлении, когда необходимо наполнить ослабленный организм новыми силами. Красный иногда помогает бороться с сильными стрессами. Однако для слишком эмоциональных людей красный в большом количестве может оказаться вредным.

 **Оранжевый цвет**

Способствует общему укреплению организма, нормализует деятельность эндокринной системы. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональную нестабильность. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит.

**Желтый цвет**

Поможет при грустном настроении, постоянной пассивности. Он помогает научиться легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений. Этот цвет положительно действует прежде всего на меланхоличных, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей, имеющих проблемы в общении.

**Зеленый цвет**

Длительное воздействие этого цвета делает характер уравновешенным, одновременно освежает и успокаивает. Этот цвет и повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна.

Зеленый способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания. Этот цвет помогает бороться с лишним весом, снижает аппетит.

 **Голубой цвет**

Выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. 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.

**Синий цвет**

Психологи рекомендуют синий цвет людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Оттенки синего помогают при бессоннице.

Синий цвет снимает боль при заболеваниях костной и эндокринной систем, его рекомендуют при заболеваниях позвоночника, мозга, глаз, воспалениях носовых пазух.

Полагают, что этот цвет связан с духовностью, способен воодушевлять.

**Фиолетовый** **цвет**

Следует применять, когда возникают беспричинные сомнения, недоверие, подозрительность. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый помогает бороться с глубинными страхами, различными психическими и нервными расстройствами.

Чрезмерное влияние фиолетового угнетает нервную систему, может вызвать апатию.

**Белый** **цвет**

Символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение. Белый цвет лечит центральную нервную систему, помогает восстанавливать структуру мозговых тканей, непосредственно связанных с сознанием.

**Черный цвет**

Этот цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Но склонным к депрессии не рекомендуют носить черное, ведь в избыточном количестве этот цвет может подавлять.

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.
Для того, чтобы правильно воздействовать на ребенка, надо сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет, т.е. воспитать культуру цвета.
Маленькие дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения. Поэтому старайтесь создать в группе максимально комфортную обстановку. В первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущает на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому нужно зонировать помещение еще и с помощью цвета.
Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.
В своей практике цветотерапию я использую в различных формах работы. Остановимся более подробно на некоторых из них:

Дидактическая игра «Сделай радугу»

Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить из конструктора дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются . Следует учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

Дидактическая игра «Волшебные платочки».

Через цветные платочки из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов рассматриваем окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!
 Непосредственно-образовательная деятельность «Желтая солнечная физкультура». Заранее договариваемся с родителями, о том что в одежде должен присутствовать желтый цвет. Дети выстраиваются в музыкальном зале. Появляется герой-солнышко, которое предлагает сделать зарядку, выполнить задания, поиграть и в конце их ждет сюрприз (как узнается позже) желтые шарики. Вроде бы обычная физкультура, но с использованием цвета вызывает у детей восторг, настраивает на позитивный лад и они с удовольствием занимаются.

 Следующая форма работы: чтение художественной литературы- Семь цветных сказок.

-Хотите я расскажу вам семь сказок?

- А какие они будут?

-Одна желтая, другая зеленая, потом голубая, потом красная, еще синяя и лиловая, а самая последняя оранжевая, про девочку у которой было много разноцветных передников и мамин лиловый зонт. Чтение таких сказок активизирует логику, уменьшает эмоциональную нестабильность, развивает воображение.

 Сочинение цветных сказок, как в группе , так и дома с родителями. Понятно, что яркие сказки, например, желтая и красная, зеленая и оранжевая получаются веселые, красочные, а вот черная наоборот. Но ведь и черную краску можно преобразить, добавив в нее немного цвета и фантазии.

Также мною были подобраны консультации для родителей, направленные на расширение их знаний о целесообразности развития цветового восприятия детей, о различных техниках рисования, психологии цвета и подборке цветных игр.

В группе была сделана коллективная работа «путешествие в страну цвета» Дети сами выбирали цвет и то, что они будут рисовать. Появляется город с домами , деревьями ,жителями. Дети придумывают истории. Можно создать проблемную ситуацию: к счастливым жителям цветной страны проникает злой черный колдун.

Еще одна форма работы- цветомедитация, которая помогает детям расслабиться, развивает воображение, фантазию.
**Конечно, о результатах работы  говорить еще рано, но уже сейчас я можно отметить, что дети стали эмоционально раскованнее. Они стараются дать цветовую характеристику, сказочному герою и его поступкам, погоде, которую наблюдаем на прогулке. Дети хорошо знают и начинают чувствовать цвета и оттенки. Это очень заметно по их рисункам. Они яркие и красочные, разнообразные по цветовой гамме. Непосредственный контакт в играх с детьми помог  установить доверительные отношения, удается корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей.**