**ЦВЕТОТЕРАПИЯ  ДЕТЯМ**

Знаете ли вы, что цвета по-разному влияют на наше эмоциональное и физическое состояние. С их помощью можно влиять на детей одевая их в одежду подходящего цвета, либо купив игрушку или оформив интерьер детской. Рассмотрим каждый цвет в отдельности:

**Красный** - символ страсти. Обладает стимулирующим эффектом, способствует приливу энергии, более деятельному отношению к жизни, активизирует работу большинства органов  и систем организма, повышает активность и жизнедеятельность человека, избавляет от сомнений и страхов, вселяет решимость и оптимизм. Но в его использовании надо быть аккуратным чрезмерное использование может привести к утомлению, раздражительности и упадку сил. Если ваш ребенок робок и нерешителен, либо недавно переболел, возможно, надо добавить красного в его гардероб.

**Желтый** - цвет солнца, повышает работоспособность, улучшает настроение, успокаивает и снимает напряжение и излечивает неврозы.  Ребенок нервничает, можете купить ему желтый плед.

**Оранжевый** - огненный цвет ,несет энергию бодрости и оптимизма ,но не перевозбуждает как красный, активизирует интеллектуальные и физи еские способности , но при интенсивном воздействии на человека способен вызывать раздражение. Улучшает пищеварение, снимает головные боли и усталость.

**Голубой -** по своему воздействию близок к желтому, повышая физические и интеллектуальные способности, хорошо успокаивает нервную систему, уравновешивает процессы возбуждения и торможения. Ваш ребенок быстро возбуждается и долго не может успокоиться, тогда голубой ему подойдет.

**Синий** - может излишне успокаивать, снижать работоспособность, вызывать сонливость ,снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, снимает мышечное напряжение.

**Фиолетовый -** несет гармонию  отношений, способствует  сосредоточению, размышлениям, Положительно влияет  на сердце, легкие, лечит кашель. Ваш ребенок часто кашляет- добавьте фиолетовые элементы в интерьер детской.

**Зеленый** - цвет весны, расслабляет и успокаивает, дает терпение, улучшает слух, снижает давление, лечит головную боль, оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие.

**Коричневый** - символ стабильности и приземленности, однако не обладает особыми целительными свойствами.

**Белый** - цвет  чистоты и света, управляет функциями эндокринной и зрительной систем, лечит центральную нервную систему рекомендуют использовать с другими цветами.

**Серый** – цвет скрытности, способствует самопогружению, в цветотерапии применяется редко, в основном для лечения возбуждения.

**Черный -** символизирует мрачное отношение к жизни, беспокойство, неуверенность, склонность к депрессии, поэтому если у вас плохое настроение, вы беспокоитесь, нервничаете, это цвет не для вас. Для ребенка этот цвет не очень подходит, носить его надо только в сочетании с другими цветами.