

**«Эмоционально творческое
развитие дошкольников
посредством цветотерапии»**

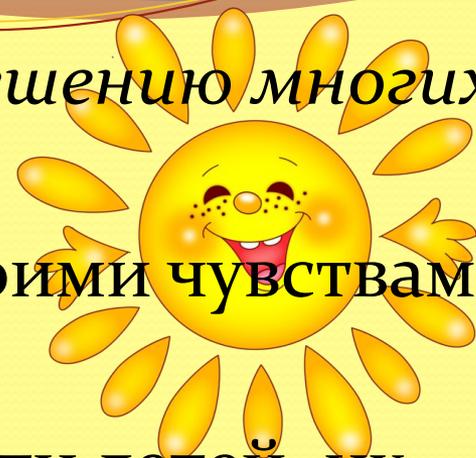
Цветотерапия-коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.

Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему.

Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.



Работа с цветом способствует решению многих задач:



- Знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля;
- Повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
- Пополняет знания о разнообразии окружающего мира;
- Обогащает сенсорный опыт детей;
- Развивает слуховое и зрительное внимание;
- Снижает эмоционально-психическое и телесное напряжение;

Красный цвет - относится к «горячим» оттенкам. Энергия красного цвета улучшает аппетит, усиливает волю, ускоряет темп мышления, повышает работоспособность, выносливость, силу, остроту зрения. Отрицательная сторона цвета - возбуждает нервную систему, возможны вспышки агрессии.

Оранжевый цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий, пессимизма, некоторых страхов.

Желтый - помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям. Доказано учеными, что желтый активизирует мозговую деятельность, способствует улучшению памяти, концентрации. Повышает аппетит.

Зелёный – Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Цвет весны и возрождения. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Помогает снять головную боль, нормализовать глазное и кровяное давление. Улучшает остроту зрения.

Голубой - Способствует снятию эмоционального напряжения. Успокаивает нервную систему. Благоприятно влияет при усталости и бессоннице. Помогает достичь своих идеалов, пробуждает интуицию, просветляет разум, облегчает чувство одиночества, настраивает на доброту и любовь.

Синий – серьезный цвет, прохлада. Синий цвет создает благоприятную обстановку для спокойной, но не интенсивной умственной работы и снижает ощущение утомления от нее. Синий цвет приносит умиротворение, расслабляет, создает уверенность в себе.

Фиолетовый - Успокаивает нервную систему. Хорошо подходит для решения умственных задач, способствует развитию духовности. Фиолетовый, как и синий, приносит умиротворение, смягчает многие ситуации. Это энергия доброты и любви.

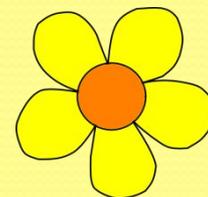


Коричневый - цвет плодородия и утешения. Он усиливает и дает телесную и психологическую стабильность.



Белый - «идеальный». Является синтезом всех цветов, спектром. Многозначен. (Символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение). Как таковой, в цветотерапии не используется.

Черный цвет - «мрачный». В психологии цвет неоднозначен. Так же как и белый, лишен цветового тона. В цветотерапии не используется.



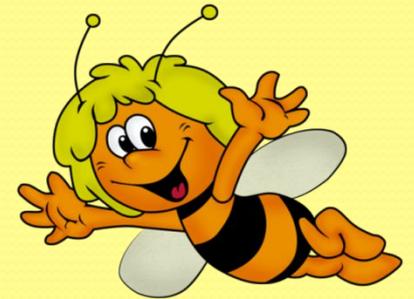
Где можно применять цветотерапию:

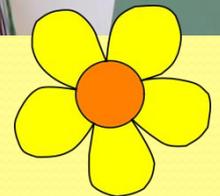
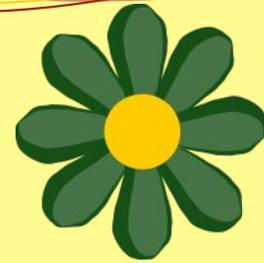
Рисование;

Лепка;

Аппликация (цв. бумага, цв. нитки);

Разноцветная соль, крупы.











Казалось бы, такое обыденное явление как цвет, с которым мы сталкиваемся в жизни ежедневно, но какое огромное влияние оно оказывает на нас. Цвета действуют на душу, они могут вызывать чувства и мысли успокаивающие или волнующие, печалющие или радующие.

