**Косультация для педагогов ДОУ**

**МДОУ «Детский сад № 182»**

**«Цветотерапия, как средство коррекции психоэмоциональных нарушений детей дошкольного возраста».**

***В*оспитатель : Жмурина Светлана Вячеславовна**

Цветотерапия, как средство коррекции психоэмоционалных нарушений детей

«**Цветотерапия**, как **средство коррекции психоэмоциональных нарушений детей**»

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**.