

Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике (Н. Н. Ефименко «Цветотерапия в физическом воспитании дошкольников»)



Подготовила
магистрант 2 курса
Лопушанская О. Н.

Цвет играет значительную роль в жизни здорового или больного организма и имеет первостепенное значение для ума человека. Это - постоянно обновляющийся источник радости.

Леон Доде

«Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться, это надо использовать», - считал В. Ван Гог



- Главная идея состоит в том, что посредством определённых цветовых режимов (интерьера прихожей, физкультурного зала, групп, включая оборудование, тренажёры и игровой инвентарь) можно содействовать более эффективному двигательному развитию ребёнка, становлению его психических функций, формированию всесторонней, гармонической личности

- **Цветовое сопровождение жизни** – естественным и искусственным образом сложившаяся система светового, цветового, графического и прочего визуального окружения, заполняющая заданное жизненное пространство в конкретный момент времени
- **Цветовой режим** – это специально подобранная система световых, графических и прочих визуальных решений, наиболее оптимальных для ребёнка в конкретной жизненной (педагогической) ситуации
- **Цветотерапия** – это целенаправленный подбор и применение соответствующего цветового режима для ребёнка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе

- **Цветотерапия** - 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.

Механизм психофизического воздействия цветового сопровождения на детей

реализуется по следующим направлениям

- **Организационные возможности цвета**
(система рационального освещения и цветовое решение интерьера помещений)
- **Педагогические возможности цвета**
(оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей)
- **Реабилитационные возможности цвета**
(коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии)

Немного истории цветотерапии:

- Цветотерапия является одним из древнейших методов лечения. Она базируется, в основном, на целительном действии солнечного света, который применялся многими древними культурами для облегчения различных недугов. Позднее оказалось, что отдельные цвета обладают специфическими воздействиями.
- Согласно историческим данным, в 1350 году до н.э., Нефертити приготавливала масла для приема ванн разных цветов, чтобы посредством их получать хорошее самочувствие и становится красивее. Возбуждающие ванны должны были быть красными, успокаивающие - зелеными или синими.
- Сегодняшний широкий интерес к цветотерапии прежде всего связан с немецким знахарем Хайнцем Шиглем, который в 1979 году опубликовал книгу по этой теме под названием «Цветотерапия».

- **Красным** светом Вы активируете сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях. Позвольте стимулировать себя этим светом и внутренне оживить.
- **Оранжевый** - повышает уровень нейроэндокринной регуляции; стимулирует деятельность половых желез; омолаживает, увеличивает мышечную силу и потенцию.
- **Жёлтый**, как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет Ваши нервы.
- **Зелёный** цвет успокаивает и укрепляет Вас внутренне. Он активирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. Позвольте себе расслабиться и подкрепите свои силы для следующего дня.
- **Голубой**, устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек.
- **Синий** поможет Вам устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и страхи. Он действует охлаждающе и освежающе и помогает останавливать любые воспаления.
- **Фиолетовый**, действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает нас энергией, в которой особо нуждается наша пищеварительная система и половые железы.

- различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., возникновение которых связано со стрессами),
- при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств,
- при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость,
- при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах,
- для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет)
- головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность,
- как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет),
- для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов.