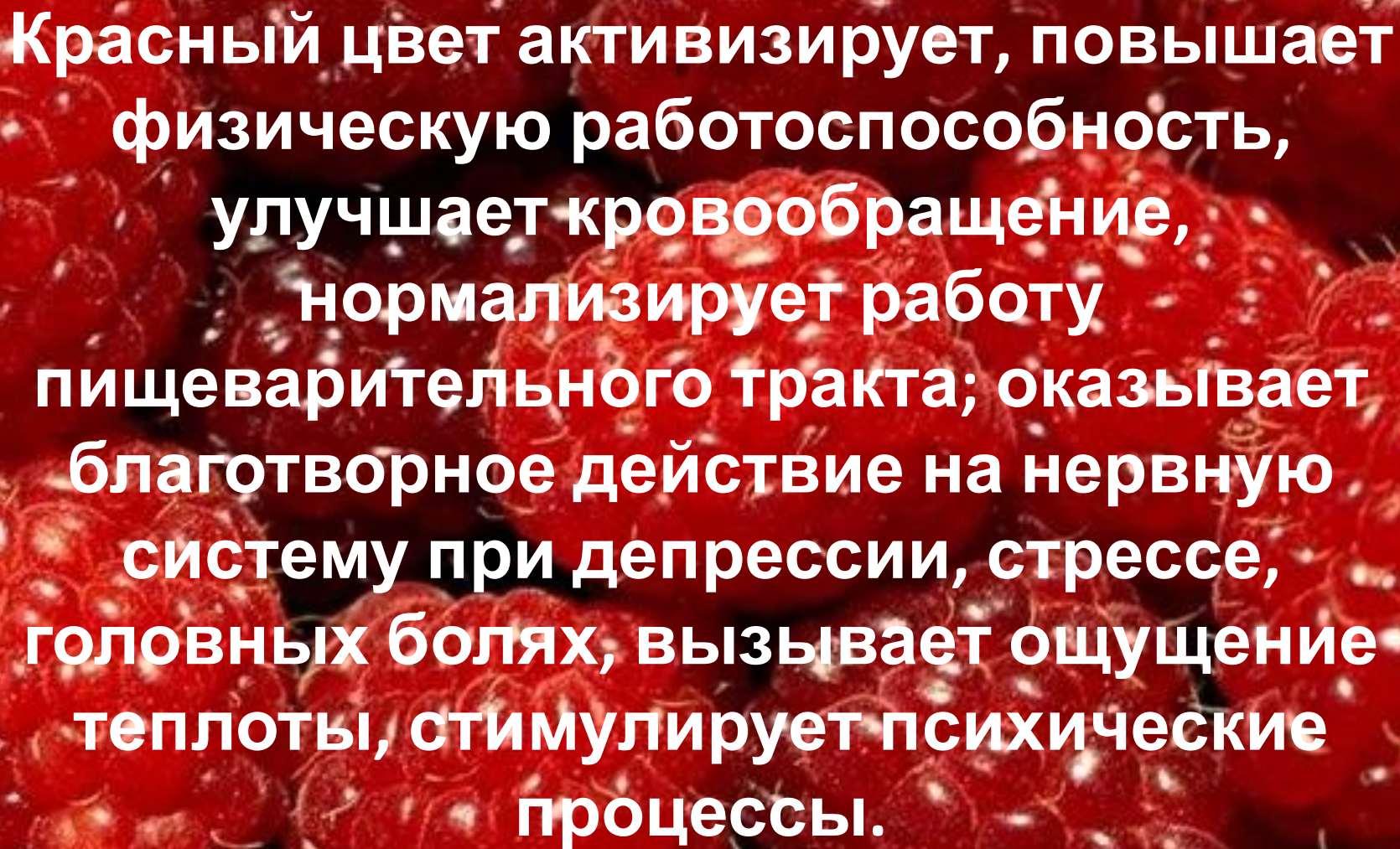





# ЦВЕТОТЕРА ПИЯ



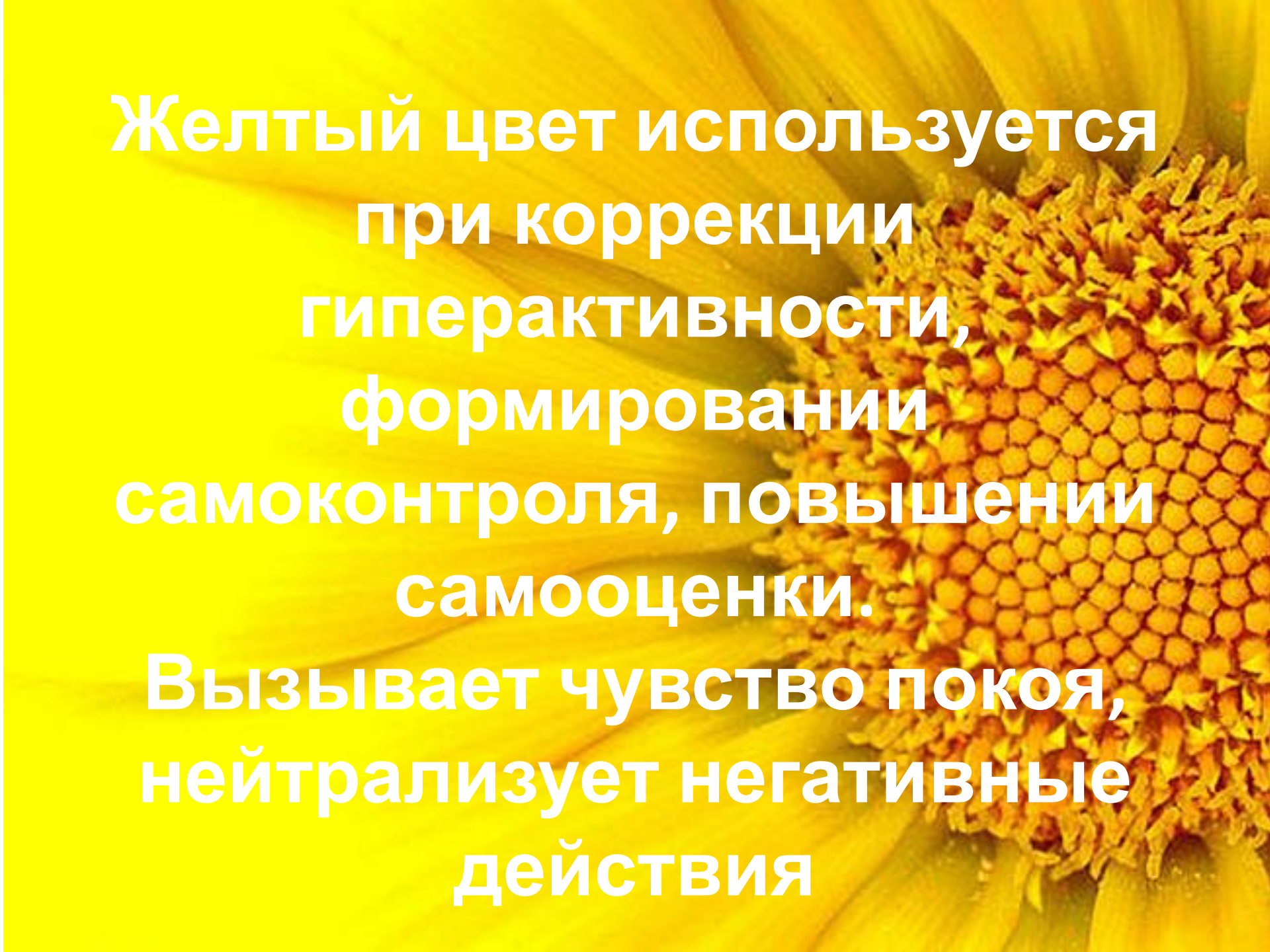
**Красный цвет активизирует, повышает физическую работоспособность, улучшает кровообращение, нормализует работу пищеварительного тракта; оказывает благотворное действие на нервную систему при депрессии, стрессе, головных болях, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.**

**Используется при коррекции страхов, инертности, апатии.**





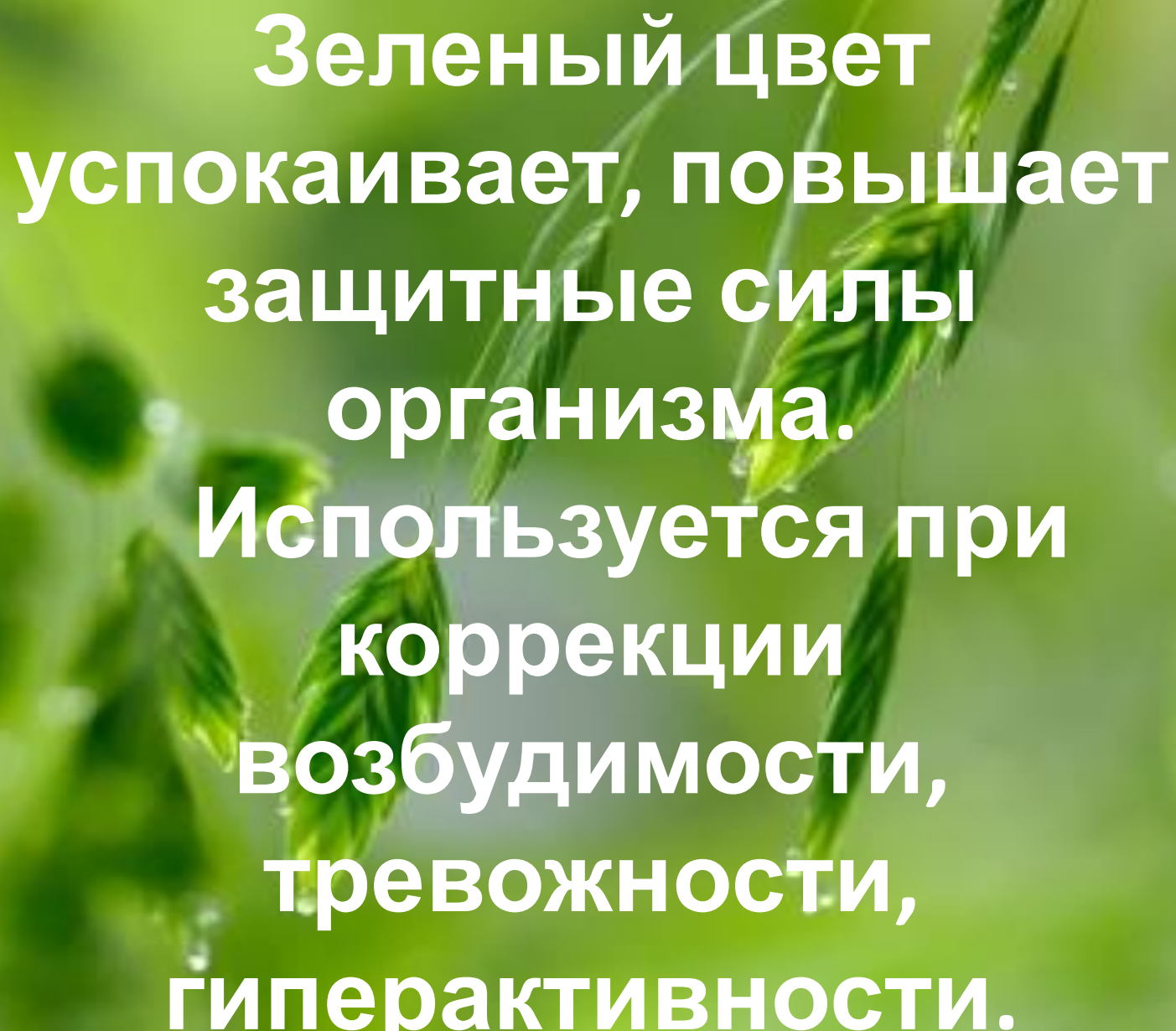
**Оранжевый цвет  
используется при  
коррекции застенчивости,  
замкнутости и  
скованности движений.**



**Желтый цвет используется  
при коррекции  
гиперактивности,  
формировании  
самоконтроля, повышении  
самооценки.**

**Вызывает чувство покоя,  
нейтрализует негативные  
действия**





**Зеленый цвет  
успокаивает, повышает  
защитные силы  
организма.  
Используется при  
коррекции  
возбудимости,  
тревожности,  
гиперактивности.**

Голубой цвет используется при  
коррекции повышенной  
возбудимости, тревожности,  
агрессивности.

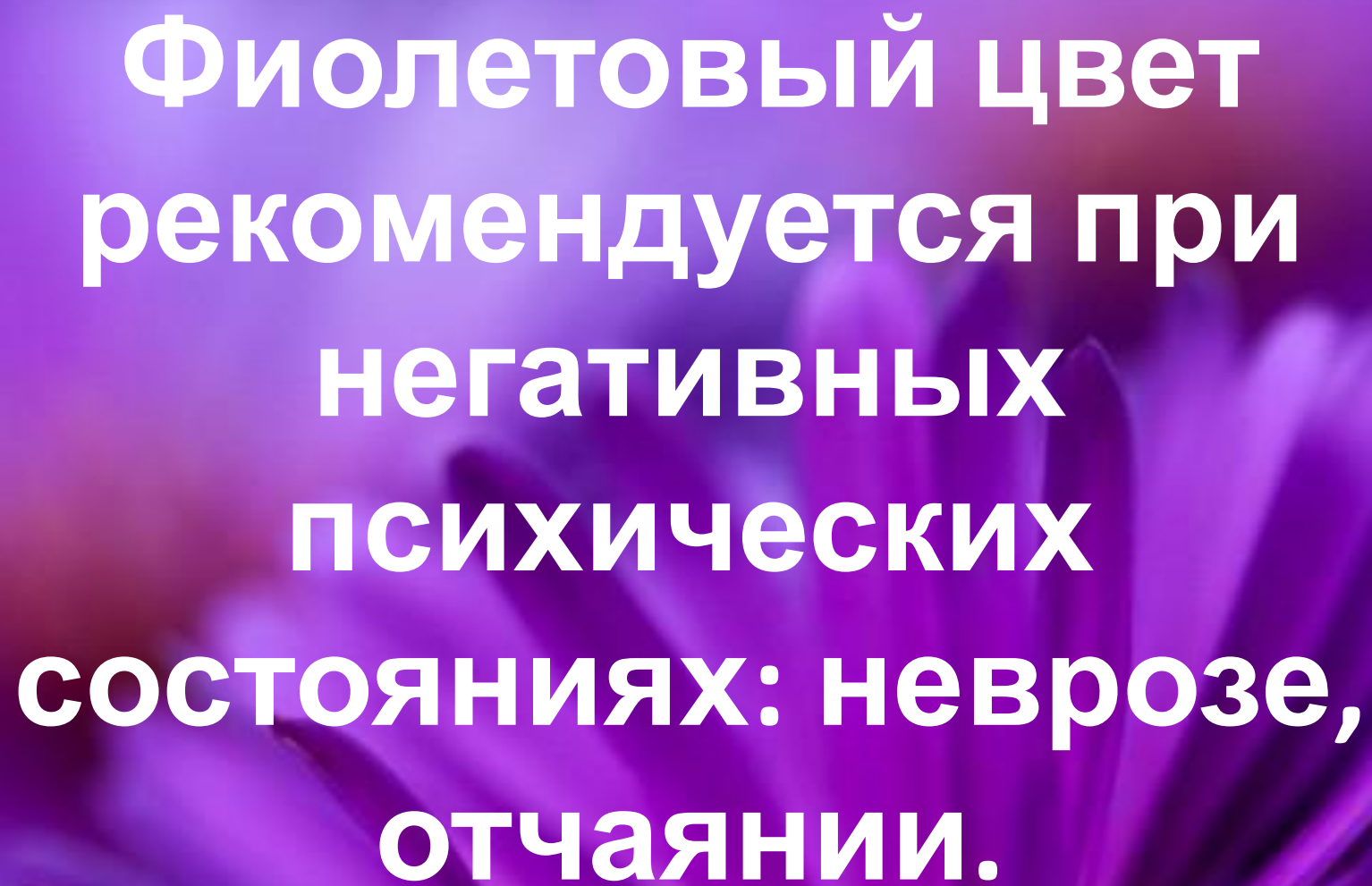
Оказывает тормозящее  
действие при психическом  
возбуждении



**Синий цвет стимулирует умственную деятельность, оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит .**

**Используется при коррекции невротических реакций, беспокойства, возбудимости, агрессии**





**Фиолетовый цвет  
рекомендуется при  
негативных  
психических  
состояниях: неврозе,  
отчаянии.**



Белый включает в себя все цвета и считается цветом очищения, единения, открытости. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого другого цвета .

# Задачи, которые можно решать применяя технологию хромотерапии:

- повышение уровня коммуникативности детей, их эмоциональной отзывчивости;
- обогащение сенсорного и эмоционального опыта детей;
- знакомство с приемами управления своими чувствами, формирование навыками самоконтроля.
- автоматизация и дифференциация исправленных звуков с помощью предметов различных цветов.
- совершенствование грамматического строя речи, развитие связной речи.
- развитие общей и мелкой моторики.
- обучение детей расслаблению в зависимости от окружающего их цветового пространства.
- развитие правильного дыхания.
- использование цвета для коррекции нарушений устной и письменной речи



# Влияние цветовой обстановки на поведение и результативность детей

- Успехи улучшаются при более рациональной окраске стен. в помещениях, где цветовой климат составляют белый цвет, кремовый, светло-салатовый, нежно-голубой, -лучше освещение, дети меньше устают, понижается отрицательный эмоциональный фон . Ведь белый цвет значительно повышает освещенность за счет того, что отражает до 80% дневного света. В отличии от других цветов белый цвет лишен эмоционального воздействия. Сумеречное же освещение вызывает у многих взрослых и детей состояние депрессии и, наоборот, яркий дневной свет повышает эмоциональный тонус.

Также функциональное состояние нервной системы у детей бывает гораздо лучше, если панели в помещении окрашены в белый, голубой и зеленый цвета. Цветопсихология рекомендует в помещениях для детей гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого. Синий и зеленый цвета тоже подходят для детских комнат, особенно ориентированных на юг, поскольку эти цвета создают ощущение прохлады.

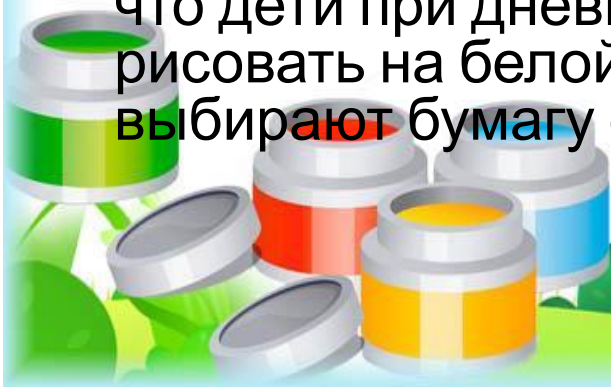




# Мебель и оборудование

Функциональное состояние зрительного анализатора и работоспособность детей выше при зеленой гамме цветов, чем при других (белая, черная, коричневая). Наилучшие показатели зрительной работоспособности у детей проявляются при окраске рабочих столов в светло-зеленый цвет и цвет натурального дерева, которые создают благоприятное распределение света в поле зрения ребенка. Желательно, чтобы и демонстрационная доска была зеленого цвета.

Цвет способствует более точному и полному распознаванию предметов. Исследования ученых показали, что дети при дневном свете предпочитают писать или рисовать на белой бумаге, а при лампах накаливания выбирают бумагу светло-зеленого цвета.

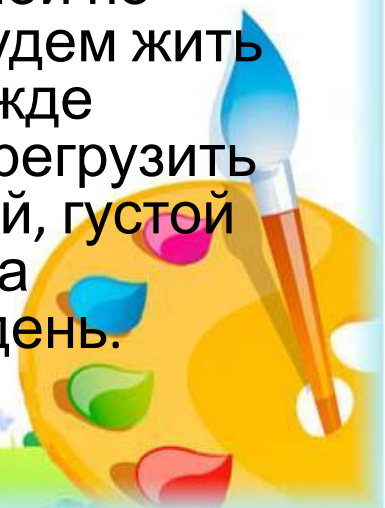
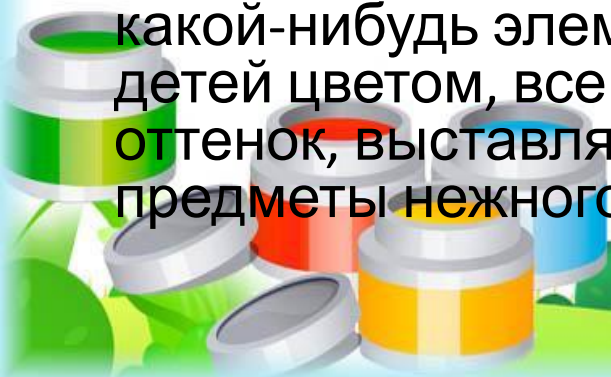






# Цветовой день

Интересна и увлекательна практика «цветного дня» в детском саду. Дети сами выбирают определенный цвет, и ему посвящается целый день: с цветом знакомятся, рассматривают, играют, воспроизводят в рисунках, создают фантастические игры, постройки. В цветовом пространстве подробно выделяется каждый цвет по отдельности: в группе собираются игрушки определенного цвета, меняется мягкий инвентарь (салфетки, скатерти, занавески), на занятиях используется мягкий фон из ширмы данного цвета. Педагоги заранее договариваются с родителями о назначенной по цвету одежде: «Завтра у нас - «желтый день», мы будем жить в желтом цвете. Предусмотрите, пожалуйста, в одежде какой-нибудь элемент желтого цвета». Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы, имеющие насыщенный, густой оттенок, выставляются дозировано — на 2—3 часа, а предметы нежного, приятного оттенка — на целый день.

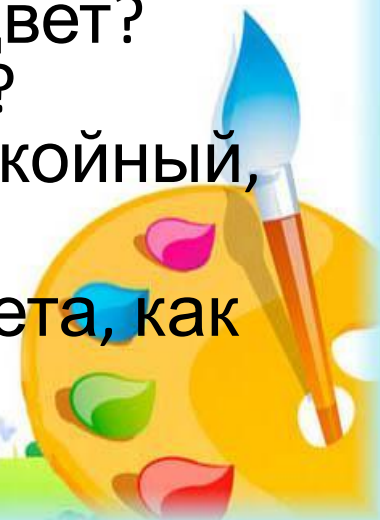
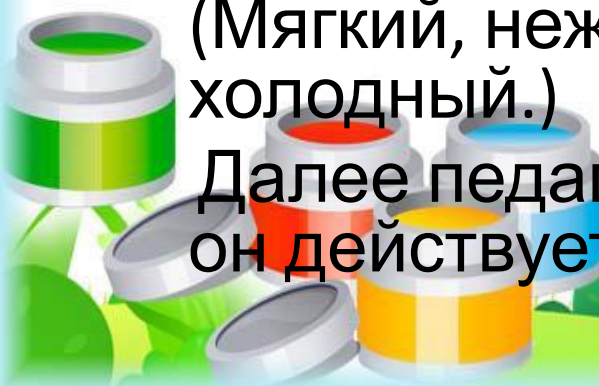


# Упражнение «Ощущение цвета»

*(на расслабление).*

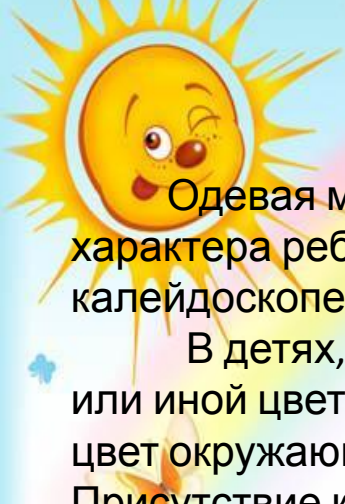
Перед началом каждого занятия детям предлагается расслабиться. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии. Дети расслабляют плечи, опускают свободно руки, расслабляют лицо, глаза, и смотрят на предметы определенного цвета, например, синего. Какие чувства вызывает синий цвет? Какое настроение он создает? Какой он? (Мягкий, нежный, добрый, грустный, спокойный, холодный.)

Далее педагог описывает - значение цвета, как он действует на организм.





# Консультация для родителей

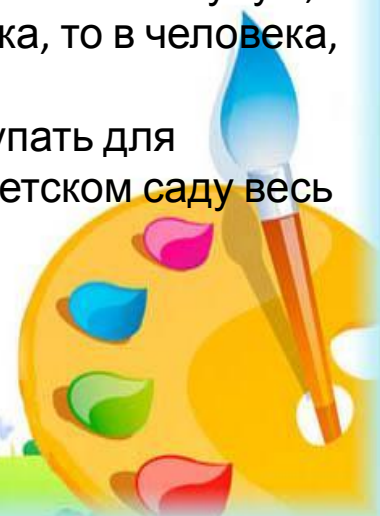


Одевая малыша в одежду определенного цвета, можно заложить основы будущего характера ребенка. Нужно стараться одевать ребенка разнообразно: в цветастом калейдоскопе одежды, игрушек и других предметов дети лучше развиваются.

В детях, даже самых маленьких, природой заложена определенная реакция на тот или иной цвет. На настроение, поведение и даже состояние здоровья влияет не только цвет окружающего пространства, но и цвет одежды, в которой находится ребенок. Присутствие какого-либо цвета в жизни ребенка (например, красного) может бодрить, улучшать настроение, в то же время его переизбыток может вызвать состояние перевозбуждения, повышенной двигательной активности.

Взрослым, и педагогам, и родителям, необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. В окружении красного или ярко-оранжевого ребенок первые 30 минут чувствует прилив энергии. Через 1 – 1,5 часа он уже гиперэнергичен, перевозбужден, а через 5 часов станет раздражительным и агрессивным. Но стоит сменить эту гамму на салатно-голубую, и буквально через 20 – 30 маленький злюка превратится если не в ангелочка, то в человека, с которым можно вести переговоры и надеяться на взаимопонимание.

Бордовые колготки, красные рубашки и лиловые платья не стоит покупать для повседневной носки – ведь в этой одежде малышу предстоит провести в детском саду весь день!





# Цветомедитация

Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. Дыхание ровное. Вы почувствуете, как по вашему телу разливается тепло. Тело мягкое и теплое. Представьте, что перед вами белая стена... Под ногами ведра с краской и очень большая кисть. Сейчас мы будем красить стену...

**Начнем с черного цвета.** Красим всю стену, чтобы не осталось ни одного белого пятнышка. Краска засохла. Черная стена...

**Теперь красим красной краской,** ни пятнышка черного. Краска засохла. Красная стена...

**Красим оранжевой краской.** Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Оранжевая стена...

**Красим желтой краской.** Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Желтая стена...

**Красим зеленой краской.** Ни пятнышка желтого. Краска засохла. Зеленая стена...

**Красим голубой краской.** Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Голубая стена...

**Красим синей краской.** Ни пятнышка голубого. Краска засохла. Синяя стена...

**Красим фиолетовой краской.** Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Фиолетовая стена...

**Красим белой краской.** Ни одного фиолетового пятна. Краска засохла. Белая стена.

Теперь открываем глаза и смотрим вокруг себя. Что изменилось вокруг?

После того, как дети поделились впечатлениями можно уточнить, какие цвета им удавалось закрашивать с трудом?

