

# Что такое цветотерапия и как она влияет на развитие детской речи?

**Хромотерапия** – наука, изучающая свойства цвета. Цвету издавна приписывалось мистическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

Наши далекие предки заметили, что одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие – раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Воздействие цвета на людей не однозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер; педагогам, а также родителям необходимо это учитывать в развитии и воспитании малыша.

Помимо восприятия зрительных образов глаза выполняют важнейшую функцию восприятия цветовой энергии и цветовых эффектов. Через рецепторы зрительного нерва осуществляется проведение энергии цвета и цветовых ощущений из внешнего мира к различным отделам центральной нервной системы. Ученые доказали, что, изменяя световой и цветовой режимы, можно воздействовать на функции вегетативной нервной системы, эндокринных желез и другие жизненно важные органы и процессы в организме. Даже вода, налитая в бутылки разного цвета, под воздействием лучей солнца приобретает определенные химические свойства и может быть использована в медицине.

**Красный**, стимулирующий цвет, тонизирует, **синий** успокаивает нервы, **пурпурный** очищает кровь, устраняет болезни печени.

Педагогам и родителям необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в воспитании и развитии ребенка.

**Синий цвет** оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли спазматического происхождения, понижает аппетит. Людям умственного труда легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. В обычной практике отмечено, что **голубой цвет** показывает тормозящее действие при состоянии психического возбуждения.

**Фиолетовый цвет** оказывает угнетающее действие на психические и физиологические процессы, снижает настроение людей.

**Красный цвет** активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

**Зеленый цвет** успокаивает, создает хорошее настроение. Поэтому, когда человек утомлен, он инстинктивно стремится попасть в оптимальную для него геоцветовую среду: к зеленому лесу, лугу, зеленовато-голубой воде. Зеленый цвет оказывает благотворное влияние на соматически ослабленных детей, при лечении воспалений, при ослабленном зрении.

Крупнейший отечественный невропатолог В.М. Бехтерев исследовал влияние цветовых ощущений на скорость психических процессов. Опыты показали, что близкие тепловой части спектра **красные цвета** производят тонизирующее действие, **розовый** тонизирует при подавленном состоянии, а **желтый цвет**, цвет радости и покоя, нейтрализует негативные действия. Ученые заметили, что любой предмет, привлекающий к себе внимание, помогает мысленно сконцентрироваться. Длительное рассматривание цветного камушка придает мыслям стройное течение, в результате чего может прийти оптимальное решение волнующей проблемы.

## **Здоровьесберегающая технология. Цветотерапия.**

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 разностороннего развития личности.

**Игра – основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста.** В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся работа строится на основе игры.

Многолетние наблюдения и практический опыт работы показали, что одним из основных требований 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. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.

**Цветотерапия** – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. 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.

### **Игры, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения.**

Цель: Здоровьесбережение детей через цветотерапию

Задачи:

- Коррекция психоэмоционального состояния детей;
- развивать слуховое и зрительное внимание;
- снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;
- повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей;
- формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами.

Решение названных выше задач и приводит к развитию навыков саморегуляции или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами, обогащение сенсорно-эмоционального опыта детей. Дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения, поэтому в группе стараемся создать максимально комфортную обстановку, в первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. В прямом смысле следуем пословице: «Дома и стены помогают». Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому зонирование помещения проходит еще и с помощью цвета.

В спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-розовый цвет, в групповой комнате – бежевые цвета на фоне светло-зеленых стен и нежные зелено-бежевый цвет штор на окнах создает атмосферу уюта и тепла, в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и цветные панно. Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.

### «ПОКРЫВАЛА ФЕЙ»

Цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рассматриваем сквозь них 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 ребенка. Например, увидев возбужденного ребенка, я предлагаю ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: 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!

### «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦВЕТНУЮ СТРАНУ»

Ввели интересную практику «цветного дня». Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета. И ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Заранее договариваюсь с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

### «КОВРИК НАСТРОЕНИЙ»

Работа с ним ведется ежедневно. Перед завтраком мы собираемся в кружок, приветствуем друг друга, рассказываем о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию. В течении дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом мы беседуем о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен. Моя задача, создать благоприятные условия для детей, чтобы они уходили домой в хорошем настроении и с радостью шли в детский сад.

### "ЦВЕТНАЯ ВОДИЧКА"

Вода, налитая в стаканчики разного цвета приобретает новые "свойства" и может быть использована для настроения детей.

### «ЗАЖГИ РАДУГУ»

На полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутиться в этой стране и рассказать о своих приключениях. Учитываю 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.

