

Цветотерапия

Содержание

Введение.....	3
1. История цвета и цветотерапии.....	4
2. Теория цвета.....	6
2.1 Классификация цветов	6
2.2 Понятия первичных, вторичных и третичных цветов.....	7
2.3 Система Манселла.....	8
3. Психологическое воздействие цвета.....	9
4. Цветотерапия для детей.....	13
4.1 Развитие цветовосприятия в детском возрасте.....	13
4.2 Использование цветотерапии в работе с детьми.....	14
4.3 Формы и методы использования цветотерапии в детском саду.....	16
Заключение.....	19
Список литературы.....	20

Введение

Цвет играет важную роль в жизни человека – это известно всем. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. Потенциальные возможности цвета настолько велики, что интерес исследователей к его изучению только усиливается. При этом, как отмечают учёные (Н.Н.Ефименко, Н.С.Кубышкина, Е.А.Вафина), механизм цветового влияния на человека изучен не до конца, многие факты и теоретические положения требуют систематизации и уточнения. В образовательной работе цвету отводится немаловажное место, однако, как показывает анализ литературы, область его активного рассмотрения чаще всего ограничивается рамками узкопрофилированных дисциплин, таких как изобразительное искусство. Между тем с помощью цвета можно не только внести существенное разнообразие в любой педагогический процесс, но и значительно повысить его эффективность.

Работа с детьми — это очень сложный и многогранный процесс. Ведь каждый ребенок — это личность. Следовательно, у него есть свои предпочтения, чувства, эмоции, желания, страхи и т. д. и педагогу, как в прочем и всем, кто тесно соприкасается с детьми каждый день нужно это учитывать. Мир ребенка — сложный многогранный мир, с которым надо обращаться очень осторожно, для того чтобы не разрушить его хрупкость и вырастить полноценного здорового человека, развитого разносторонне. У каждого человека есть моменты в жизни, которые ему по разным причинам трудны. Для преодоления этих «временных» трудностей существует множество способов и средств, одним из которых является Арт-терапия.

При выборе метода работы с детьми, арт-терапия является лучшим способом психологической разгрузки. В данной работе мы рассмотрим такой метод Арт-терапии, как цветотерапия.

1. История цвета и цветотерапии

Цвет – это свет. К такому заключению пришел английский физик и математик Исаак Ньютон во время проведения опытов по исследованию цветового спектра. Он, находясь у себя дома в темной комнате, приоткрыл окно и пустил маленькую полоску света. Поместив стеклянную призму по ходу лучика света и обнаружил, что свет преломляется и разбивается на шесть цветов спектра, которые становились видимыми, когда попадали на прилегающую стену. Несколько лет спустя другой английский физик – Томас Юнг провел обратный эксперимент и установил, что шесть цветов спектра можно свести к трем основным: зеленому, красному и синему. Затем он взял три лампы и спроецировал лучи света через фильтры этих трех цветов: зеленый, красный и синий лучи соединились в один белый луч. Юнг воссоздал свет. Он также классифицировал цвета спектра как первичные и вторичные.

Цвет – это свет, без которого немыслимо наше существование. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет. Мы воспринимаем цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, сексуальным возбуждением, обменом веществ, аппетитом.

Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется **цветотерапией**.

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.

Лечение цветом применялось с давних времен. Народы древних цивилизаций Египта, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. Так, мы находим документальные подтверждения тому, что, например, китайские врачи издавна лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы. Авиценна в своем знаменитом труде "Канон врачебной науки" также писал, что истекающему кровью не следует смотреть на красное, а надобно воспользоваться успокаивающими свойствами синего цвета, дабы прекратить истечение крови из раны. Он также использовал в своей практике

разноцветные мази и цветные эликсиры. В средние века в строящихся храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи.

Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита (*The Principles of Light and Color*, 1878) и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым – нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства. Немецкий врач Георг фон Лангдорф открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий – наоборот, суживает их (*Die Licht – und Farbgesetze und ihre therapeutische Anwendung*, 1894).

Рудольф Штайнер, австрийский философ, мистик и педагог, использовал цвет в своих духовных учениях. Он основал антропософию, науку о духовном восприятии человека и развитии в человеке осознания себя в связи со Вселенной. В помещении первого центра по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами, чтобы люди могли на себе испытать лечебное воздействие цветных лучей. В современных вальдорфских школах цвет используют на каждой стадии развития детей. При обучении маленьких детей применяют яркие и теплые тона, а для обучения старших используют холодные тона. На основе изучения антропософии были созданы школы.

Русский ученый невропатолог В. М. Бехтерев также занимался изучением вопроса о взаимоотношениях органов человеческого тела и цветовых лучей. Он исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. После этого стало известно, что лучи, которые расположены ближе к тепловой части спектра, производят оживляющее действие. При этом желтый цвет практически не влияет на нашу психику, зеленый цвет замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психические процессы и настроение пациентов. Кроме того, В. М. Бехтерев в конечном выводе понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения, а также явление активации действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

В психодиагностике существуют "цветовые методы", которые позволяют составить портрет личности, определить его актуальное психическое состояние и пр. "Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты" - примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый цветовой личностный тест. Итак, в настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

2. Теория цвета

2.1 Классификация цветов

Теплые цвета – это цвета, расположенные в хроматическом круге, начиная с желтого и заканчивая красно-фиолетовым. Однако, учитывая феномен влияния одного цвета на другой, например, красно-фиолетовый может казаться более теплым, если он расположен рядом с холодным зеленым цветом, и более холодным, если рядом с ним расположен теплый цвет, например, оранжевый.

Холодные цвета – это цвета от синие – фиолетового до желто – зеленого. Однако, желто – зеленый может казаться более холодным рядом с красным и более теплым рядом с синим.

Светлые или бледные цвета – это цвета, содержащие то или иное количество белого цвета.

Темные цвета – это цвета, содержащие черный или дополнительный цвета.

Яркие или насыщенные цвета – это цвета, в принципе не содержащие ни белый, ни серый, ни черный, ни дополнительные цвета. Но это понятие относительно, так как, например, яркие цвета синей гаммы не заканчиваются на чистом синем, к насыщенным цветам относят и синие, содержащие белый или черный цвета. Напротив, оранжевый, содержащий черный, относят к тусклым тонам, так как он становится коричневатым.

Тусклые цвета – это цвета, содержащие то или иное количество серого или дополнительного цветов.

2.2 Понятия первичных, вторичных и третичных цветов

Первичные цвета (рисунок 1) разделяются первичные природные цвета света и первичные цвета пигментов (используются в живописи и полиграфии). Это цвета, которые не создаются путем смешивания. Если смешать первичные красный, синий и зеленый лучи, то получится белый свет. Если смешать первичные мадженту(пурпурный), циан (сине-зелёный, «цвет морской волны») и желтый – цвета пигментов – то получим черный цвет.

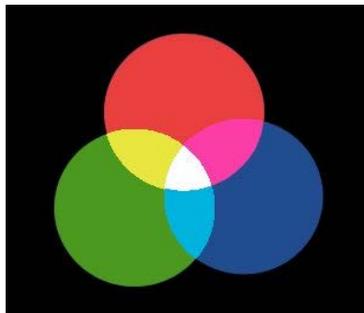


Рисунок 1 – Природные цвета

Вторичные цвета (рисунок 2) получаются путем смешивания двух первичных цветов. К вторичным цветам света относятся: маджента, желтый и циан (зеленовато – голубой). Вторичные цвета пигментов красный, зеленый и фиолетовый.

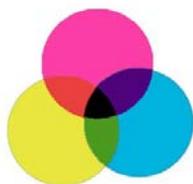


Рисунок 2 – Вторичные цвета

Третичные цвета: образуются путем смешивания первичного и вторичного цветов. К ним относятся – оранжевый, пунцовый, светло – зеленый, ярко – голубой, изумрудно – зеленый, темно – фиолетовый.

Дополнительные цвета (рисунок 3): располагаются на противоположных сторонах хроматического круга. Так, например, для красного является дополнительным зеленый (полученный путем смешения двух первичных цветов – желтого и циана (зеленовато – голубого). А для синего дополнительным является оранжевый (полученный путем смешения желтого и мадженты).

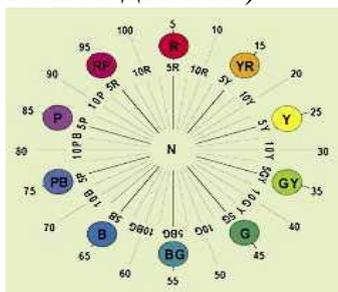


Рисунок 3 – Хроматический круг по Манселлу

2.3 Система Манселла

Система Манселла описывает цвет, исходя из трех показателей: тональность, светлота и насыщенность (рисунок 4).

Тональность – это, например, желтый или синий.

Светлота показывает, на каком уровне серых градаций (вертикальная ось) находится цвет.

Насыщенность: показывает, на каком расстоянии от вертикальной оси в горизонтальной плоскости находится тон.

Таким образом, в системе Манселла цвета расположены в трех измерениях и имеют вид дерева. Ствол (вертикальная ось) представляет шкалу с градациями серого цвета (от черного снизу к белому сверху). Тона находятся на хроматическом круге, который как бы "насажен" на вертикальную ось. Горизонтально оси показывают насыщенность тонов.

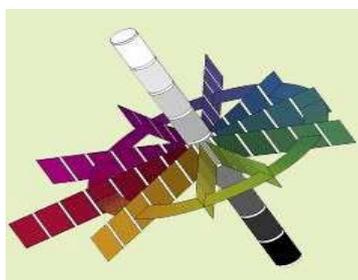


Рисунок 4 – Система Манселла

3. Психологическое воздействие цвета

Воздействие цветов хорошо известно и признается большинством людей. Оно часто исследовалось в серьезных научных экспериментах. Но это воздействие до конца не изучено.

Говоря о психологическом влиянии цвета важно учитывать тот факт, что в различных обществах существуют разные точки зрения. Даже независимые результаты исследований воздействия цвета порой несут отпечаток принадлежности к определенной культурной группе людей, чье мнение сформировалось на протяжении веков.

Почему невозможно придерживаться объективных сторон при изучении этого вопроса? Отчасти потому, что достаточно сложно отделить психологию цвета от его символики.

Символическое значение цветов складывалось у определенных народов на протяжении веков. Возьмем, например, черный и белый цвета. На Западе черный цвет воспринимается как серьезный, драматичный, подчас печальный. При использовании черного цвета в декорировании часто звучат предупреждения о его угнетающем воздействии. Традиционно черный – это цвет траура. Белый же цвет, наоборот, ассоциируется с чистотой, миролюбием, оптимизмом. Поэтому подвенечное платье в западных странах традиционно белого цвета. Никому не придет в голову одеть белые одежды на траурную церемонию, а невесте присутствовать на свадьбе в черном платье. Тем не менее, в некоторых странах Востока именно белый, а не черный, является цветом траура...

Но с другой стороны, различные общества приписывают одному и тому же цвету схожие свойства. Так, например, мнение специалистов фэншуй о свойствах цветов по многим аспектам совпадают с мнением западных ученых. Это говорит о том, что каждому цвету присущи определенные качества, которые лежат глубоко в его природе. Именно эти свойства выявлялись человеком и передавались из культуры в культуру, начиная с момента великого открытия венецианца Марко Поло.

По тому, какой цвет мы предпочитаем в тот или иной момент времени, каким цветом хотим окружить себя в интерьере, все это может многое рассказать о нас.

Цветовые предпочтения зависят от многих причин. Среди них можно назвать возраст, пол, культурный уровень, образование, особенности темперамента и характера и др. Так, например, чистые яркие цвета предпочитают людьми со здоровой психикой, среди них – дети, молодежь, а также открытые прямые натуры.

Смешанные, сложные цвета вызывают неоднозначные эмоции. Эти цвета предпочитают чаще всего людьми с тонкой нервной организацией, подчас с достаточно утомленной нервной системой.

Психология синего (голубого) цвета

Прежде всего, это успокаивающий цвет. Он способствует физическому и ментальному расслаблению, создает атмосферу безопасности и доверия.

Голубой цвет считается цветом креативности, его рекомендуют для учебных аудиторий или кабинетов. Бирюзовый оттенок способствует общению.

Предпочтение синего цвета означает: стремление к покою, гармонии с окружающими и с самим собой, верность, склонность к эстетическим переживаниям и глубокомысленными размышлениям. Флегматичный темперамент.

Отклонение синего цвета: бегство от разрядки и покоя, слабость, длительная депрессия, недостаток дружеских связей в коллективе, неудовлетворенное честолюбие, стремление к превосходству. Часто синий цвет отвергают курильщики.

Психология желтого цвета

Это яркий, радостный, стимулирующий цвет. Его ассоциируют с интеллектом и выразительностью. Он увеличивает концентрацию, организует, улучшает память, способствует справедливому и быстрому принятию решений. Желтый помогает принимать новые идеи и точки зрения других людей. Это цвет оптимизма.

Предпочтение желтого цвета означает: желание свободы, открытость, подвижность, независимость от реальности, общительность, стремление к снятию напряжения. *Возможно:* самообольщение, самопринуждение, поверхностность, неуверенность в будущем.

Отклонение желтого цвета: разочарование, тревожное состояние, утомление от зрительных впечатлений.

Психология оранжевого цвета

Высвобождает эмоции, поднимает самооценку, учит прощать. Это отличный антидепрессант, способствует хорошему настроению. Пастельные оттенки (абрикосовый, персиковый) восстанавливают нервные затраты.

Предпочтение оранжевого цвета означает: активность, позитивное самоощущение, желание перемен, открытость.

Отклонение оранжевого цвета: переизбыток энергии, желание уединения, тишины, спокойствия, стремление к бездействию.

Психология красного цвета

Стимулирует, снабжает очень сильной, но достаточно грубой энергией. Способствует активности, уверенности, дружелюбию. В больших количествах может провоцировать ярость, гнев.

Предпочтение красного цвета означает: уверенность в себе, готовность к действию, заявление о своих силах и возможностях.

Отклонение красного цвета: страх переживаний, физическое и нервное истощение. Это жизнь, рост, гармония. Он объединяет нас с природой и помогает быть ближе друг к другу.

Психология зеленого цвета

Это жизнь, рост, гармония. Он объединяет нас с природой и помогает быть ближе друг к другу.

Предпочтение зеленого цвета означает: самоуважение, твердость, устойчивость, естественность и правдивость по отношению к самому себе.

Благородство характера, справедливость, силу воли, постоянство. *Возможно:* самопреувеличение, сомнение в себе. Низкий уровень притязаний и пассивное отношение к собственному социальному положению.

Отклонение зеленого цвета: перенапряжение нервной системы, страдание от гнета или суровой ситуации.

Психология фиолетового цвета

Связан с артистизмом, великими идеями, интуицией и мистицизмом. Он способствует вдохновению, состраданию, чувствительности.

Предпочтение фиолетового цвета означает: стремление очаровывать, чувственную предрасположенность, внушаемость.

Отклонение фиолетового цвета: контроль чувствительности, стремление к порядку.

Психология черного цвета

Обладает парадоксальными свойствами: вызывает чувство защищенности, утешения, ощущение тайны, он связан с тишиной, бесконечностью, с женской жизненной силой. Но может тормозить принятие решение и изменения в жизни.

Предпочтение черного цвета означает: нехватка или отсутствие в жизни чего-то очень важного, чувство смерти, ощущение судьбы, религиозность, наступление депрессии, отвержение окружающих. *Возможно:* выражение протеста, негативизм, агрессия. Способность терпеть лишения, умение ограничивать собственные притязания, готовность к компромиссам.

Отклонение черного цвета: предприимчивость, смелость, умение преодолевать помехи, презрение к угрозам.

Цвет в интерьере детской комнаты играет огромную роль в становлении мировоззрения и формировании представления об окружающем мире ребенка. Именно поэтому, оформляя комнату для ребёнка, нужно помнить о том, что тот или иной цвет в интерьере детской может оказать сильное эмоциональное воздействие на малыша, развеселить его, придать сил или же, наоборот, принести в его жизнь тоску и чувство отчужденности.

Белый цвет в интерьере детской является универсальным выбором многих родителей, которые хотят, чтобы их ребенок вырос общительным и дружелюбным. Однако с этим цветом нужно быть осторожным, дабы не сделать комнату ребенка стерильно белой. Лучше выбирать более теплые тона – бежевый, кремовый и другие или же разбавлять белую комнату яркими красками, так малыш почувствует себя защищенным и уверенным в себе.

Если ребенок беспокойный, то привести его в уравновешенное состояние лучше всего помогут светло-серые тона его окружения. Светло-серый тон как нельзя лучше подходит тем деткам, которые плохо спят или выказывают излишнюю активность днем. Оформляя комнату в серых тонах, нужно не забыть о ярких теплых вкраплениях других цветов. Необходимо

избегать темно-серого, который, будучи лишенным жизненной энергии, принесет в жизнь малыша тоску и печаль.

Зеленый цвет в интерьере детской, а также персиковый и другие пастельные тона считаются оптимальными для нормального развития ребенка. Эти тона создают атмосферу покоя и уюта, не раздражая ребенка и даря ему чувство защищенности и умиротворения. Отличным вариантом будет выкрасить стены в детской в разные теплые цвета – персиковый, кремовый, светло-зеленый – так создастся необычная атмосфера свежести и гармонии.

4. Цветотерапия для детей

4.1 Развитие цветовосприятия в детском возрасте

В ходе многочисленных исследований установлено, что до 2,5—3 лет ребенок воспринимает только ахроматические черный и белый цвета. С трех до четырех он начинает воспринимать цвета первой хроматической оси — синий и желтый, а после четырех очень быстро начинает распознавать цвета второй хроматической оси — красный и зеленый. Полностью вся цветовая гамма осваивается детьми к шести годам. Интересно, что любовь к цветам у большинства ребят сменяется точно по хроматическому кругу в раннем детстве (4—5 лет) почти все они любят красный цвет, примерно в 7—8 лет любимым становится желтый, несколько позже — зеленый, и примерно к 10 годам предпочтение часто отдается синему. Нормальный уравновешенный человек к тридцати годам обычно не определяет один из цветов как предпочитаемый, а воспринимает все основные цвета одинаково. Случаи же любви или неприязни к какому-либо цвету скорее всего свидетельствуют либо о неуравновешенности, либо о еще каких-нибудь неполадках в нервной системе человека.

Японские педагоги специально анализируют детские рисунки с целью выявить в них отсутствующие цвета. Они считают, что нарушения в цветовосприятии говорят о дисгармонии в психике, но если наладить правильное восприятие цвета, то восстановится и гармония психической жизни маленького человека. Поэтому они работают с ребенком, стараясь нормализовать цветовосприятие при помощи специальных психотерапевтических методов.

На Западе отсутствие или недостаток в рисунке ребенка какого-нибудь цвета не считается патологией, а расценивается как проявление творческой индивидуальности, и поэтому коррекция цветовосприятия не проводится.

Психоаналитики в связи с этим считают, что смена цветовых предпочтений совпадает со сменой фаз психосексуального развития человека, выделенных З. Фрейдом. Например, в анальной фазе предпочтение отдается красному цвету, в оральной — оранжевому и так далее. С застреванием человека на одной из этих фаз фиксируется и его любовь к определенному цвету. Ряд ученых считает, что такой подход очень помогает в диагностике неврозов — нужно только выяснить, какой цвет больной любит больше.

4.2 Использование цветотерапии в работе с детьми

Цветотерапия для детей – это особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг малыша. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка. Для начала давайте проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете маленького человека.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Цветотерапия для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль.

Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Рисование самый популярный метод цветотерапии. Оно позволяет детям проявить себя. Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала.

Знакомая ситуация. Ребенок сидит, пыhtит, старается и четко выводит контуры. Вот получилось солнце, небо, дом, собака, люди, поле или мальчишка из соседнего двора. Казалось бы, дети рисуют понятные вещи, но через них выражает свой внутренний мир, душевное состояние, эмоции.

Рисование давно стало отдельным разделом в психологии и даже средством излечения детей от разных недугов. Ведь именно цветом, формой и подачей рисунка ребенок красноречиво говорит то, что никогда не произнесет вслух. Он также развивает мышление, координацию, воображение и учится терпеливости. И чем раньше освоит любимый, удобный и комфортный метод рисования, тем легче ему и понятнее вам станут многие непростые вещи.

Мир рисунка безграничен как фантазия детей, поэтому не всегда к прочтению образов нужно подходить буквально. Например, черные и серые тона не обязательно тоска и негатив. Возможно, ребенок просто экспериментирует и ищет применение этому цвету.

По рисунку можно многое узнать о ребёнке, можно помочь ему расстаться с негативными эмоциями, прорисовав тяжелые события дня, переживания, усмирить ярость, гнев, злость. Тогда можно избежать наказания, обидных слов и действий. Совместная деятельность может быть уникальной возможностью в процессе, наводящими вопросами о рисунке, узнавать, что тревожит ребенка, и главное - как можно ему помочь. Наблюдая со стороны, можно заранее предупредить проблему, если нужно, обратиться к специалисту, обратить внимание на то, не сменились ли резко цвета, размеры, плавность линий, неполнота картины. Внезапные изменения на протяжении длительного времени уже повод для деликатного разговора.

Чтобы читать и узнавать новое о ребенке по его рисункам, этот процесс нужно правильно организовывать, заинтересовать маленького художника.

4.3 Формы и методы использования цветотерапии в детском саду

Рассмотрим подробнее методы цветотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей:

- *Цветовая визуализация.* Заключаются в рассматривании воображаемой картинки или предмета определенного цвета. Мы берем лист бумаги, окрашенный в зеленый цвет. Размер окрашенной площади должно быть не менее 20х40 см. дети садятся на расстоянии 1,5 м от листа бумаги и смотрят на него до 10 минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.
- *Цветовая медитация.* Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в зеленый цвет. Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет до 10 минут.
- *Цветная вода.* Для осуществления данного метода цветотерапии используются цветные подставки (салфетка из хлобчатобумажной ткани). На подставку зеленого цвета помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «Цветную» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

Приведём ещё несколько примеров по применению цветотерапии в детском саду.

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.

Перед детьми «Цветик-семицветик». Дети должны определить, какого цвета каждый лепесток у этого цветка, загадать желание и оторвать лепесток.

- Помогите ветру унести ваш лепесток, подуйте на него длительно и плавно. Вдох делаем носом, а выдох — ртом.

Упражнение «Мою руки» (пальчиковая гимнастика).

Мыло бывает разным-преразным (дети намыливают руки):

Синим (соединяют подушечки указательных, пальцев).

Зеленым (соединяют подушечки средних пальцев).

Оранжевым (соединяют подушечки безымянных пальцев).

Красным (соединяют подушечки мизинцев).

Но не пойму, отчего же всегда

Чёрной-пречёрной бывает вода (отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза, приподнимают плечи, разводят в стороны руки)?

После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

Упражнение на координацию речи с движением «Желтая песенка».

Желтое солнце на землю глядит. (Руки вверх, потянулись, глаза вверх).

Желтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево-вправо)

Желтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз)

Желтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны-вверх-вниз).

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка.

Желтое солнышко, желтенький песочек.

Желтый цвет - радости, радуйся дружок. (Прыжки на месте)

Дидактические игры:

«Покрывала Феи» - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Сквозь них дети рассматривают окружающее пространство, обертываются 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.

«Разноцветный дождик» - пробегая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, педагог предлагает детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Малышу, который грустит, можно предложить побегать под теплыми струями; разбушевавшемуся – под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, дети учатся управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

«Зажги радугу» - на полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить дуги радуги, например, крышками. 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, от решаемой задачи.

Элементы цветотерапии можно применять и в логопедической работе, как на индивидуальных занятиях, так и на подгрупповых и групповых.

Автоматизация звуков:

Автоматизация звука «р»: красный, розовый, бордовый, серый, чёрный, оранжевый.

Автоматизация звука «рь»: сиреневый, коричневый, серебряный.

Автоматизация звуков «с» и «сь»: красный, синий, серый, серебряный.

Автоматизация звуков «з» и «зь»: золотой, розовый, зеленый.

Автоматизация звука «ж»: жёлтый, оранжевый.

Автоматизация звука «л»: белый, золотой, голубой, жёлтый.

Автоматизация звука «ль»: зелёный, фиолетовый. Автоматизация звука «ч»: чёрный, коричневый.

Согласование существительных с прилагательными в роде и числе:

Синий платочек,

Синяя страна,

Синее небо,

Синие глаза.

Изменение прилагательных вместе с существительными по падежам:

(Есть) синий василёк. (Нет) синего василька. (Подошёл) к синему васильку.

(Вижу) синий василёк. (Любуюсь) синим васильком. (Думаю) о синем васильке.

Практическое усвоение предлогов:

Розовая бабочка вылетела из розовой комнаты,

Розовая бабочка прилетела на розовую полянку,

Розовая бабочка подлетела к розовой гвоздике,

Розовая бабочка перелетела на розовую звезду.

Согласование количественных числительных с прилагательными и существительными разных родов:

Одна розовая бусинка.

Две розовой бусинки.

Пять розовых бусинок.

Заключение

Казалось бы, такое обыденное явление как цвет, с которым мы сталкиваемся в жизни ежедневно, но какое огромное влияние оно оказывает на нас, какое сильное воздействие имеет. Цвета действуют на душу, они могут вызывать чувства и мысли успокаивающие или волнующие, печальщие или радующие. В современном мире необходимо знать и использовать терапевтическое воздействие цвета на здоровье человека. Сегодня ученые полагают, что цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Многочисленные научные работы, связанные с изучением цветотерапии и показывающие ее эффективность, перспективность в области интегративной медицины, общей, специальной психологии, придают ей статус целого научного направления.

Использование арт – терапевтических методов позволяет изменить напряженное психоэмоциональное состояние ребенка, сформировать положительную мотивацию к художественным видам деятельности, преодолеть барьеры в общении, развить творческую инициативу, расширить кругозор, создать эмоционально-благоприятную атмосферу, способствующую возникновению радостных, положительных эмоций, оставить в памяти радостные приятные воспоминания, в целом благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние ребенка.

В этой связи детальное изучение и развитие цветотерапии требует детальной проработки, определения границ науки, соблюдение профессиональной этики. Тема, несомненно, имеет практическую значимость для специалистов культуры и образования.

Список литературы:

1. Акименко В.М. «Новые логопедические технологии», Ростов на Дону, 2008г.
2. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. - СПб.: Б.&К., 2000. - 212 с.
3. Марченко Т.К. Особенности мозгового кровообращения у детей дошкольного возраста в процессе цветотерапии // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. М. - 2001.
4. Миронова, Л. Н. Цветоведение / Л. Н. Миронова. – Минск : Выш. шк., 1984. – 286 с.
5. Пономарева, Е. С. Цвет в интерьере / Е. С. Пономарева. – Минск: Выш. шк., 1984. – 167 с.