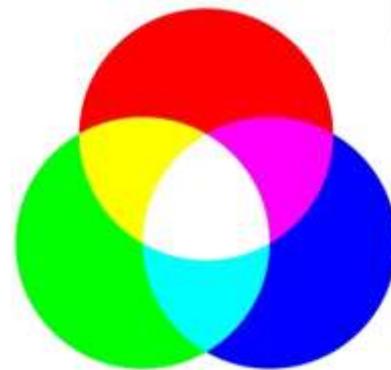


Цветотерапия в работе с дошкольниками.

Материал подготовила:

Давкина Н.В.



Таинственную, загадочную и притягательную силу цвета испытывает на себе каждый человек. Цвет не оставляет нас безразличными и безучастными. У каждого есть любимые цвета, которые для нас притягательны, красивы, интересны и наоборот цвета, которые вызывают унылые чувства, неприятие, отторжение. Как только мы видим определённый цвет, сразу возникает чувство или симпатии, или антипатии. Наука о цвете существует с давних времен, многие великие ученые задумывались, о природе цвета, его воздействии на человека. Цвет не только делает наш мир визуально разнообразным – цвет помогает нам ориентироваться в окружающем пространстве, подаёт знаки, информирует, а иногда и управляет. Доказано, что цвет воздействует на состояние человека, разные цвета по-разному влияют на самочувствие, одни охлаждают, успокаивают, другие тонизируют, возбуждают. Верное использование цвета – это сила, способная укрепить нервную систему, повысить иммунитет человека, укрепить его дух. Один и тот же цвет неодинаково влияет на разных людей. Какие же цвета предпочитают наши дети? Выбор цвета – дело очень личное. Но, ученые заметили, что дети очень любят голубой цвет. Под воздействием этого цвета ребёнок хорошо отдыхает, расслабляется. Голубой и зелёный цвета способны снять у детей тревожность. Очень хороши персиковый и абрикосовый цвета для ощущения безопасности и спокойствия. Оранжевые, красные и желтые оттенки вносят живительные импульсы. Коричневый цвет в малых дозах дает ребенку чувство безопасности, но если коричневого цвета слишком много, он способен блокировать детское творчество. Синий цвет способствует сдержанности, уверенности в своих силах. Не существует плохих цветов. У каждого цвета свои специфические свойства и сила. Цвет воздействует на эмоциональный настрой человека независимо от того, ощущает ли человек его воздействие или нет. Здоровый уравновешенный человек находится в гармоничных отношениях со всеми цветами. Погружая детей в мир цвета, мы помогаем им:

- 1) Осознать особые цветовые пристрастия или неприязни,
- 2) расширить и углубить восприятие цветовой гаммы.

Любуясь цветом, насыщая свои органы чувств, ребёнок становится более восприимчивым и чувствительным. Он наполняется энергией, начинает ощущать себя в гармонии с Природой.

Практика применения принципов цветотерапии в ДОУ.

Организуя работу с дошкольниками по цветотерапии, мы должны учитывать, что цвет является важнейшим элементом любого интерьера. Именно гармоничное сочетание красок в окружающей ребенка обстановке лежит в основе его комфортного существования. Ещё Бехтерев писал, что «умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры». Цвет воздействует на эмоциональный настрой ребенка независимо от того, ощущает ли он это сам.

Помня о лечебном воздействии цвета и света на дошкольников, нужно правильно организовать в первую очередь световой климат в ДОУ, который оказывает положительное воздействие на детей и сохраняет зрение. Окна должны пропускать как можно больше солнечного света, поэтому плотные шторы в дошкольном учреждении висят только в спальнях комнатах. Цветовая окраска стен и мебели зависит от естественной и искусственной освещенности помещения, группы.

Дети более восприимчивы к многоцветию нашего мира. Поэтому цвет для ребенка – особая палочка-выручалочка в любых критических случаях. Плачущий ребенок успокаивается при виде яркой, красочной игрушки. Дети радуются яркой, нарядной красивой одежде. Для создания хорошего настроения можно использовать «цветные физкультурминутки». Прежде, чем разучить цветную физкультурминутку, даем детям возможность визуализировать этот цвет, насладиться им. Для этого, эффективно используем сюрпризный момент - появление «гостя», т.е. куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета, а затем уже предлагать «цветные» упражнения. Заинтересуют детей и сказки о цвете, сопереживание сказочным героям, проживание «цветных» историй дают эмоциональный отклик в душе маленького человека. Очень эффектно смотрятся опыты с смешиванием красок, дети искренне восхищаются, когда цветная вода при смешивании с другим цветом, приобретает другой оттенок, колер. Если хотите увидеть потрясающее умение ребенка радоваться жизни, окружите его яркими красками. Но для того, чтобы до конца понять, что можно сделать с помощью разных цветов лечение цветом, надо знать, что они обозначают и как влияют на наш организм.

Дети дошкольного возраста особенно чувствительны к цвету, пребывающие в хорошем расположении духа, они отдают предпочтение

ярким насыщенным тонам «активной стороне» цветового круга, темные, мрачные холодные тона наоборот, ассоциируются у них с неприятными ощущениями, с чем-то плохим и неприятным. Так постепенно формируется связь между словом, образом эмоции и цветообозначением.

