

Консультация для педагогов ДОУ «Сущность метода цветотерапии»

Влияние цвета на здоровье человека уже давно доказано. Ещё древние египтяне использовали терапию цветом, когда оборудовали храмы специальной призмой, через которую преломлялся свет и на стенах появлялись разноцветные блики. Сегодня цветотерапия успешно применяется в детских садах, в работе с дошкольниками она показывает хорошие результаты. Как действуют различные цвета на психику и здоровье детей и взрослых?

Что такое цветотерапия и в чём её суть?

Цветотерапия – один из эффективных методов, позволяющий сохранить психологическое здоровье. Её суть состоит в том, что световые фотоны, проникая через глаза человека, действуют на нейроны мозга, которые, в свою очередь, передают импульсы светозависимым гормонам. В результате эти гормоны производят в организме те или иные изменения, которые проявляются в различном виде – в перемене настроения, улучшении ли ухудшении работы внутренних органов и систем.

Введение занятий цветотерапией в дошкольных учреждениях – мера, позаимствованная у зарубежных коллег. Эти занятия помогают детям лучше познать себя, достичь гармонии с окружающими, развить правильное отношение к жизни, обрести позитивный настрой. С помощью занятий цветотерапией педагогам удаётся корректировать психологическое состояние гиперактивных детей, а также малышей, склонных к меланхолии.

Игры с цветом позволяют определить психоэмоциональное состояние каждого ребёнка и найти способы помочь ему справиться с проблемой.

Помимо этого, цветотерапия в работе с дошкольниками позволяет укрепить и физическое здоровье детей.

Как это возможно?

Влияние различных цветов на физическое состояние человека
Каждый цвет излучает собственные электромагнитные волны, которые человек воспринимает по-разному. Давайте рассмотрим каждый цвет в отдельности и разберёмся, какой лечебный эффект может быть достигнут благодаря цветотерапии.

Красный. Действует возбуждающе на нервную систему, придаёт бодрости, активизирует работу левого полушария, повышает давление. Подходит для лечения апатии, малокровия, артрита. При патологиях глаз его влияние также положительное. Красный цвет ещё и укрепляет иммунную систему и стимулирует кровообращение.

Жёлтый. Цвет радости, обладает мощной энергетикой, дарит положительные эмоции. Используется для лечения депрессии, заболеваний печени и желчного пузыря, при диабете, налаживает работу органов пищеварения.

Зелёный способен понижать давление, успокаивать нервную систему. Он действует на стенки сосудов, расширяя их. Благодаря ему легко справиться с беспокойством, наладить сон, улучшить зрение. Он является отличным лекарством при невралгии и остеохондрозе.

Синий или **голубой**, в противоположность зелёному, способен повышать артериальное давление. Он активизирует защитные функции организма, помогая справиться с различными инфекционными заболеваниями. Длительное пребывание в помещении синего цвета способствует наступлению меланхолии и депрессии.

Фиолетовый цвет способен благотворно влиять на тонус мышц, а также некоторые внутренние органы, например, селезёнку. Подобно синему он помогает организму бороться с вирусами.

На самом деле цветотерапия оказывает влияние и на здоровье людей, именно поэтому её стали успешно применять и в дошкольных учреждениях.

Как именно может использоваться цветотерапия с дошкольниками?
Оформление интерьера в детских садах – путь к здоровью. Благотворное воздействие цветовой гаммы должно постоянно ощущаться детьми, а не только во время специальных занятий. Именно поэтому основы цветотерапии должны учитываться и при создании интерьеров групп в детских садах. В комнате отдыха пусть лучше преобладают спокойные оттенки, способствующие расслаблению и умиротворению, например, зелёный или оливковый. Там, где детишки активно играют, можно использовать различные яркие цвета. Однако важно помнить, что преобладание какого-то одного цвета в помещении, где долго находятся дети, может привести к психологическому дисбалансу. Так, малые дети плохо умеют контролировать свои эмоции. Это означает, что не стоит их излишне возбуждать. Значит, красного цвета в интерьере должно быть немного и он не должен попадаться постоянно на глаза.

Зеленого цвета должно быть много. Меньше чем зеленого – синего. Желтого – больше красного, но меньше чем синего. Фиолетового – меньше чем синего.

Интерьер в детском саду играет важную роль не только потому, что создаёт подходящую атмосферу для игр. Почти всегда предметы, находящиеся в группах, используются в качестве развивающих пособий, равно как и всевозможные изображения на стенах. Очень важно, чтобы игрушки, предметы декора, мебель подбирались для детских учреждений с учётом знаний о цветотерапии и её влиянии на детей.

Каких результатов помогает достичь цветотерапия в детском саду?
Большинство педагогов, которые уже практикуют занятия цветотерапией в дошкольных учебных заведениях, сходятся во мнении, что эта методика действует. Они отмечают, что в результате нескольких курсов удалось добиться следующих результатов:

- снизилось количество детей с симптомами тревожности и признаками гиперактивности;
- дети приобрели хорошие навыки коммуникации;
- уменьшился показатель конфликтности;
- дети стали больше интересоваться окружающим миром.

Какой процент какого цвета точно должен быть использован пока никто сказать не может.

Цветотерапия в саду, как и данная методика в целом, ещё находятся в стадии развития. Так что стоит ожидать, что в будущем коррекция жизни и поведения при помощи цвета поможет вырастить социально адаптированное и устойчивое в эмоциональном плане поколение.

Цветотерапия, пришедшая к нам из глубокой древности, уже завоевала к себе интерес и уважение среди педагогов и психологов всего мира. Применение её в детских садах не лишено смысла, как показал имеющийся опыт. Есть надежда, что знания древних мудрецов помогут укрепить как психологическое, так и физическое здоровье молодого поколения.