

Цветотерапия как здоровьесберегающая технология

«Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - так говорил выдающийся врач и психолог Макс Люшер.

Метод цветотерапии интересен и очень эффективен, с успехом применяется в работе с детьми дошкольного возраста. Он позволяет составить портрет личности ребенка и определить его психофизиологическое состояние.

Современная наука цветотерапия подтвердила положительное влияние цвета на мозг ребенка, благодаря которому можно достичь значительных результатов в коррекции поведения детей, а также помочь им в управлении своими эмоциями. Цвет, при умелом его использовании, является мощным стимулятором полноценного развития дошкольника. Эмоциональное и физическое благополучие ребенка зависит от того, что в целом его окружает. 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, как «спасательный круг» в любых критических ситуациях. Он предполагает в первую очередь определение 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 ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое, он динамичен и любознателен. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия помогает вернуть его в радостный мир детства. Каждый ребенок по-своему индивидуален, но выбор цвета определяется психическим, эмоциональным состоянием малыша.

В целях обеспечения эмоционального благополучия детей в ДОУ необходимо создать комфортные условия для раскрытия личностной индивидуальности ребёнка, а также организовать каждому из них благоприятное общение в среде сверстников.

Задачи: способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;

обучать ребенка положительному восприятию себя и других людей;

развивать у ребенка социальную и коммуникативную компетентность

В своей работе использую методы цветотерапии

Метод погружения в определенный цвет активно используется в практике работы. С малоактивными, пассивными детьми я использую для активизации задания с использованием красного цвета, оранжевого или жёлтого цветов. Это цветовые фотографии, задания с цветовыми фишками и т.д.

Гиперактивным детям предлагаю упражнения с холодными оттенками цвета: голубым, синим или зелёным. Задания с цветом помогают развивать у детей внимание, сосредоточение.

Цветовая визуализация заключается в рассматривании воображаемой картинке или предмета определенного цвета

«Сеанс здоровья» - оздоровительный комплекс, который включает в себя дыхательные упражнения, самомассаж, вибромассаж, аутотренинг, элементы йоги, цветотерапию. Оздоровительное воздействие на человека оказывает цвет. У каждого цвета своя характеристика.

Красный - повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, способствует выделению тепла, регулирует деятельность сердца, возбуждает, согревает, способствует мышечному расслаблению. Красный цвет может помочь в преодолении страха и меланхолии, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Именно под действием этого цвета я проведу с вами упражнения комплекса «Красивая осанка» (Йога).

Эти упражнения помогают сохранить не только красивую осанку, но и подвижность суставов рук, позволят укрепить мышцы спины.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

«Божественная Поза»

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20 — 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите. Само название, позы говорит о ее красоте. Ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, ушло напряжение, сердце работает равномерно.

Вы почувствовали прилив энергии, сил. Давайте закрепим это состояние.

Упражнение « Божественная поза»



Желтый цвет солнца, радости, тепла. Жёлтый, тонизирует, бодрит, увеличивает мышечную активность, стимулирует деятельность центральной нервной системы. Желтый стимулирует интеллект и общительность. Он связан с умственными способностями, организованностью, дисциплиной.

Под действием этого цвета мы выполним виброгимнастику.

Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре.. Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умеренной деятельности.

Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек), потом 5-6 секунд отдохнуть. Нужно также следить за тем, чтобы пятки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует покрепче сжать челюсти

Общая длительность выполнения упражнения 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

Упражнение «Виброгимнастика»



Точечный массаж лица



Голубой цвет это цвет эмоциональности, цвет общения. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами.

Дыхательное упражнение «Паровоз»: И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, на слова воспитателя дети делают глубокий вдох, выдыхают, произнося: «чух-чух-чух...»

Воспитатель. Я могу дышать как паровоз?

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Я пыхчу, пыхчу под стук колес.

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Я пыхчу, пыхчу, пыхчу.

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Развивать дыхание хочу.

Дети. Чух-чух-чух.

Дыхательная гимнастика « Ветер, ветер, ветерок»



Игра – упражнение «Удержи шарик»



Зелёный цвет считается самым спокойным. Он уменьшает кровяное давление, успокаивает, снимает напряжение. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности,

раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души»

Аутотренинг - система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами



