

## Цветотерапия как средство укрепления здоровья.

**Цель:** укрепление психофизического здоровья детей.

**Задачи:**

1. способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
2. обучать ребенка положительному восприятию себя и других людей;
3. развивать у ребенка социальную и коммуникативную компетентность

В детском саду используем элементы современной образовательной технологии 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 цветные фотографии, задания с цветными 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 картинки или предмета определенного цвета

«Сеанс здоровья» - оздоровительный комплекс, который включает в элементы йоги, виброгимнастику, дыхательные упражнения, аутотренинг, 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 мы проводим с детьми упражнения комплекса «Красивая осанка» (Йога).

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

### **«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.



**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 крепче сжать челюсти

Общая длительность выполнения упражнения 1 мин.



**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.

**Дыхательные упражнения « По волнам»**

Под спокойную музыку, На вдох – шарики подбросить, на выдох удержать прыгающие голубые шарики.



**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** - 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. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами

- Откройте глаза.
- Посмотрите по сторонам.
- Пошлите друг другу добрые мысли.