**Мастер-класс*Подготовила воспитатель: Мусатова Н.А.***

***Тема: «Цветотерапия - как метод благоприятного воздействия на эмоциональную сферу ребенка»***

***Цветотерапия - эффективное средство сохранения здоровья и работоспособности.***

Удивительно, но иногда мы неосознанно связываем эмоции, которые переживаем мы или переживают другие люди, с цветами, которые, по нашему мнению, могут их выразить, даже в нашей речи: например, когда говорим, что кто-то стал «серым» от страха или «черным» от горя.  Всякий исследователь, начинающий изучать психологию цвета, убеждается, что цвета и эмоциональные состояния взаимосвязаны.

       Если попросить маленького ребенка изобразить что-то хорошее или приятное, то он, как правило, выберет яркие и светлые оттенки таких цветов как красный, желтый, оранжевый, изумрудный, голубой. Это подтверждает тот факт, что уже с раннего возраста человек начинает связывать между собой определенные цвета с теми или иными эмоциональными состояниями и переживаниями.

    Существует также и другая связь: переживаемые человеком в данный момент эмоции влияют на его чувствительность к цветам (то, что называется порогом цветоразличения). Согласно проведенным в области психологии цвета исследованиям, если человек переживает позитивные эмоции, то у него повышается чувствительность к желтому и красному и понижается к таким цветам, как зеленый и синий. И наоборот: переживаемые отрицательные эмоции повышают цветовую чувствительность к таким цветам, как синий и зеленый, и понижают – к красному и желтому.

       Цвет по своему воздействию на организм человека он имеет колоссальное значение. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития. 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 – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.

        Все это побудило к использованию в работе метода цветотерапии. Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

       История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их 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 дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

         Рассмотрим, как разные цвета влияют на организм.

Зеленый цвет: помогает при переутомлении и головной боли, успокаивает нервную систему.

Красный цвет: будто излучает тепло, активизирует силы организма и даже лечит простуду. Этот цвет стимулирует сердечную деятельность, активизирует обмен веществ. Но с ним надо быть осторожным: длительное его действие может привести к переутомлению и раздражению.

Желтый цвет: радости и оптимизма. Способствует укреплению нервной системы и зрения. Если долго смотреть на желтый цвет, то скорее отойдут плохие мысли, улучшится настроение.

Оранжевый цвет: полезен при нарушениях желудочно-кишечного тракта, стимулирует работу щитовидной железы, повышает аппетит.

Голубой цвет: снимает стресс и нервное напряжение, успокаивающе действует на организм, снижает артериальное давление.

Синий цвет: эффективен в борьбе со стрессом. Говорят: если долго смотреть на синее, проходит боль. Этот цвет также успокаивающе действует на глаза.

Фиолетовый и сиреневый: по характеру воздействия подобные синего и голубого. Это цвета благородства. Недостаток этого цвета может вызвать депрессию, поэтому если иногда ребенок отдает предпочтение фиолетовому и сиреневому, это может быть сигналом о душевный дискомфорт.

*Работа с цветом способствует решению многих задач:*

* Повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
* Обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
* Знакомит с приемами управления своими чувствами формирует навыки самоконтроля
* помогает сформировать у детей навыки психофизической релаксации
* стимулирует интелектуальное развитие дошкольников.

   Предлагаю вашему вниманию несколько игр и упражнений, направленных на развитие благоприятного эмоционального состояния с помощью цветоощущения и цветовосприятия.

      Упражнение «Какого цвета настроение» помогает создать доброжелательную атмосферу в группе, учит ребенка понимать свое эмоциональное состояние, ассоциировать его с цветом. Сейчас начиная с меня по очереди, мы будем называть свое имя и какого цвета настроение.

      Так же на своих занятиях я использую панно настроения «Паровозик», которое я сделала своими руками, где дети выбирают гномика с тем настроением, которое ребенок ощущает и крепит его в вагончик того цвета, который ему ближе в его эмоциональном состоянии в данный момент.

      В упражнении «Покрывала феи» используются цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. С детьми рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся 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 ребенка. Например, увидев возбужденного ребенка, можно предложить ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Происходит прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

     Чтобы дать ребенку понять и ощутить самого себя, выразить свободно свои мысли, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды я предлагаю рисование разными цветами гуашевой краски на стекле, т.к.именно ее  свойства лучше подходят для рисования по стеклу) скользит мягко, ее можно размазывать и кистью, и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает, поэтому рисунок можно корректировать с помощью влажной губки.

     Сейчас мы с вами будем волшебниками, которые умеют делать чудеса. Посмотрите, перед вами лежит волшебное полотно, оно из настоящего стекла, и очень хрупкое. И с помощью него мы сегодня и будем учиться разным чудесам. Готовы? Тогда представьте, что мы попали на лужайку, на которой почему-то нет ни одного цветочка, ни травинки, ничего! Как же нам быть? Давайте, мы нарисуем цветочки и травку и раскрасим их. Выберите цвет, который вам больше всего нравится, мокните в него свой пальчик (кисть, губку) и начните наполнять волшебством нашу полянку. Вы можете смешивать цвета, соединять линиями и самовыражаться, как хотите. Использовать в одной композиции несколько цветовых гамм. А если вдруг у вас что-то не получилось, прямо в процессе рисования стекло можно протереть мокрой губкой, и нанести новый рисунок (так поступают чаще всего раздражительные и тревожные дети). Давайте, посмотрим какое чудо, мы создали с вами, какие красивые, яркие цветы у вас получились. Расскажите, что вам понравилось? Какие эмоции вы ощущали?

     Используя цветотерапию в рисовании на стекле, ребенок словно не рисует, а тренируется рисовать, и, соответственно, имеет право на ошибки и исправления, без болезненных переживаний о свершившемся, которое уже не изменить. Описанный прием используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности («боюсь ошибиться»). Подходит зажатым детям, так как провоцирует активность. Раскрывает детей, «задавленных и затюканных» замечаниями родителей, неуспехами, нагрузкой, непомерными требованиями. Совместное рисование на одном стекле как проблемная ситуация провоцирует детей устанавливать и поддерживать контакты, формировать умение действовать в конфликте, уступать или отстаивать позиции, договариваться.

     Выкладывание композиции из разных подручных материалов-это еще один способ использования цветотерапии, который так же благотворно влияет на эмоциональное состояние детей. Это могут быть различные обрезки цветной бумаги, ниток, лоскутков, цветные пластиковые крышки и др. Сегодня я вам предлагаю выложить рожицы из распечатанных на бумаге фруктов и овощей на тарелочке, давайте вспомним какие вы знаете фрукты и овощи желтого цвета, зеленого, красного, оранжевого? Кроме того, что это упражнение имеет терапевтический эффект цветом, но и еще оно помогает развивать у детей воображение и способность к нестандартному мышлению.

          Одним из оригинальных методов, которые использует цветотерапия в ДОУ, можно назвать шатер из цветных атласных лент (методика «Цветной дождь»). Ленты подобраны по оттенкам – от теплых к холодным, они вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. Дети могут прятаться в шатре, могут выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Также в течение дня детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детям – от теплых оттенков к холодным, а вялым, инертным – в обратном направлении.

   Цветотерапия может сопровождает многие другие технологии влияющие на благоприятное развитие эмоциональнй сферы, это могут быть дыхательная и пальчиковая гимнастики,  цветосказки, театр цветных персонажей, цветные стихи, музыкальные произведения, которые дети ассоциируют с определенным цветом. Еще одна технология сберегающая здоровое эмоциональное состояние, где продуктивно использовать цветотерапию – это релаксация. Научившись расслаблению, представляя цвета, ребенок получает то, в чем раньше испытывал недостаток. Это в равной степени касается любой сферы психики: познавательной, эмоциональной или волевой. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело и сознание к равновесию и гармонии.

Релаксация «Необычная радуга»

(Упражнение выполняется лежа)

Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза.

Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере.

Ощутите эту свежесть.

Следующий - желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет - цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Использование цветотерапии в сказках, так же помогает благоприятно воздействовать на воображение и эмоции детей .

Упражнение «Сказка про цветные камни»

В одной далёкой стране, жила принцесса. Она очень любила красивые драгоценные камни, у нее их был целый сундук. Она каждый день рассматривала их, любовалась их яркими красками, особенно ярко они сияли на солнышке. Принцесса была очень доброй, она часто дарила самоцветы своим подданным. Каждый камушек она наделяла волшебным заклинанием. Эти заклинания конечно были очень хорошими и несли в себе добро. Давайте сейчас побудем прекрасными принцессами и полюбуемся красивыми, разноцветными камушками.

**«Чудесные самоцветы»**

У меня есть камушек

Очень-очень синий.

Кто возьмёт его в ладошки

Станет вдруг счастливым. (вручение камня)

У меня есть камушек

Очень - очень красный

Кто возьмёт его в ладошки,

Станет вдруг прекрасным (вручение камня)

У меня есть камушек

Сиреневого цвета

Кто возьмёт его в ладошки

Познает чудо света… . (вручение камня)

У меня есть камушек

Очень изумрудный

Кто возьмёт его в ладошки

Сразу станет мудрый. (вручение камня)

         В дальнейшем, планирую использовать все методы и приемы цветотерапии не только  в своей работе, но и приобщать к нему всех специалистов и педагогов ДОУ, Организовав «Неделю цвета», где каждый день недели будет посвящен определённому цвету и имел свою тему. В соответствии с темой дня будет составлен план всего дня (утренняя гимнастика, игры, стихи и загадки и т.д.). Групповая комната оформлялась в соответствии с цветом воздушными шарами и детскими рисунками. Обязательным условием проведения цветной недели будет соответствие цвета одежды детей и сотрудников детского сада цвету дня.

*Таким образом, используя методы цветотерапии в работе с детьми, нам удается, посредством цвета, снизить уровень эмоционально неблагоприятных состояний у детей: тревожность, агрессию, апатию, страх. Позволяет научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих людей, совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.*

