

# "Хромотерапия в здоровьесбережении дошкольников"

## Консультация для педагогов.

Термин «хромотерапия» произошел от греческого слова *chroma* - цвет. Лечение цветом применялось с давних времен. Целительные свойства определенных цветов использовали древние цивилизации Египта, Индии и Китая. Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английскими учеными лечебных свойств ультрафиолетовых лучей. Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона (1878 г.), в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра.

**Красный цвет** пробуждает волю к жизни, повышает физическую силу, работоспособность, способствует устранению депрессии, воспалительных процессов, хронических иммунодефицитных заболеваний, вирусных инфекций.

**Оранжевый цвет** самый радостный. Он помогает преодолеть депрессию и нервные срывы, способствует избавлению от страхов и неврозов, благотворно влияет на мышечную систему, уменьшает проявление астматических явлений, снимает спазмы, повышает аппетит.

**Желтый цвет** создает радостное, веселое настроение, повышает умственные способности, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, способствует выздоровлению при анемии, хроническом бронхите, заболеваниях кожи.

**Зеленый** - цвет внутренней гармонии. Он благотворно влияет на сон, помогает контролировать состояние раздражительности при нервных расстройствах, дарит спокойствие, повышает остроту зрения.

**Голубой** - цвет альтруизма и покоя, он способствует устранению воспалительных процессов органов дыхания, стрессов, неврозов, переутомления.

**Фиолетовый цвет** повышает творческую активность, иммунитет, помогает преодолеть нервные и психические расстройства, бессонницу, лечить головные боли, невралгию.

Для детей с бронхиальной астмой и различными аллергодерматозами эффективно использовать в оформлении группового помещения синий цвет, который издавна считался символом благородства, покоя и веры. Он является «цветом здоровья»: успокаивает нервную систему, содействует умиротворению, что немаловажно для комфорта и сохранения психического здоровья детей, оказывает положительное воздействие на органы дыхания.

Первый шаг на пути хромотерапии - это оформление с использованием синего цвета информационного уголка для родителей и декорирование в этой цветовой гамме мебели в приемной и игровой комнатах.



В дальнейшем сине-голубую палитру можно использовать при оформлении штор в групповой, а также при изготовлении методических пособий, используемых в работе с детьми. Применение синего цвета в спальне способствует более быстрому засыпанию, достаточному по продолжительности, спокойному и глубокому сну у дошкольников, а значит - хорошему отдыху. Это в значительной мере повышает уровень активности и работоспособности воспитанников, что обеспечивает более быстрое овладение знаниями, умениями и навыками, способствует формированию и развитию у детей основных психических процессов, навыков учебной деятельности.

Следующий шаг - это обновление центров активности, где можно применить сочетание двух цветов: синего и оранжевого, - учитывая не только их оздоровительные свойства, но и силу эмоционального, эстетического воздействия, раскрывающего ребенку законы красоты окружающего мира.

Практика показывает, что использование синего цвета в оформлении групповых помещений в комплексе с другими профилактическими мероприятиями - результативный способ оздоровления детей, страдающих бронхиальной астмой и аллергодерматозами: снижается количество приступов бронхиальной астмы, число дней, пропущенных из-за болезни одним ребенком за год.

Безусловно, оформление интерьера группы в определенной цветовой гамме дает возможность не только создавать уникальный для каждой группы стиль, но и эффективно использовать цвет в оздоровительных целях, а использование хромотерапии, как одного из видов природного лечения, оправдано для усовершенствования системы мероприятий по комплексному оздоровлению детей.