

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД СОВЕТСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД №10 «РОДНИЧОК»»  
Г. СОВЕТСКА.**

## **Методические рекомендации в помощь педагогам ДОУ**



## **Здоровьесберегающие технологии. Хромотерапия.**

Разработчик:

учитель-логопед,  
учитель-дефектолог

**Браун Ольга Владимировна.**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Центр развития ребёнка»

Детский сад №10 «Родничок»

238756, г. Советск, ул. Бурова, 6

тел. 8 (40161) 6-09-08

2022 г.

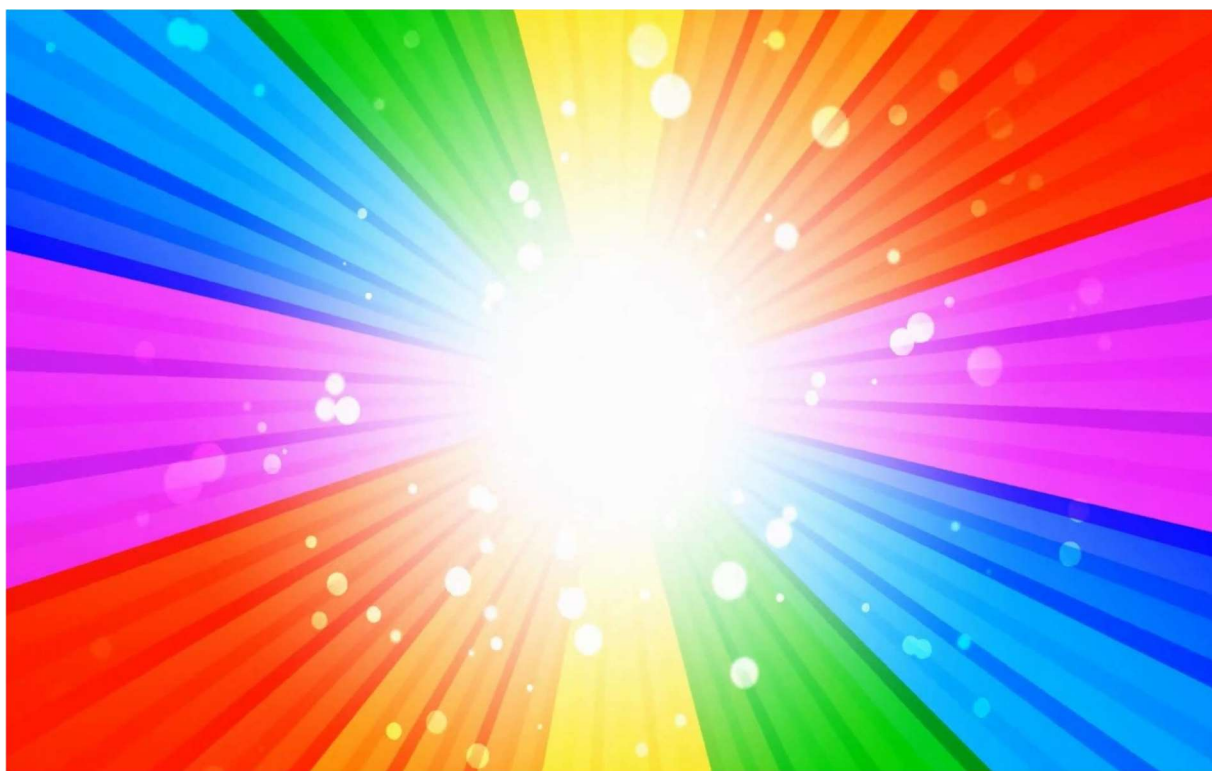
# Хромотерапия.

*«Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры.»*

***Бехтерев В.М.***

Хромотерапия (цветотерапия) – это научное направление, без медикаментозный метод альтернативной медицины и профилактики, заключающийся в восстановлении индивидуального биологического ритма, путем воздействия светом в форме цвета (комбинации цветов) для того, чтобы сбалансировать "энергию", отсутствующую в теле человека, будь то на физическом, эмоциональном, духовном или ментальном уровнях.

Лечение цветом, его энергией родилось еще в древности, однако как особая область медицины хромотерапия оформилась в XIX веке вместе с первыми серьезными попытками объяснить влияние какого-либо определенного цвета на эмоциональное и физическое состояние человека.



Цветовые лучи, попадая на сетчатку и радужную оболочку глаза, оказывают лечебный эффект на весь организм. Наряду с растительной, звуковой, ароматической терапиями, цветотерапия занимает одно из важных мест в нетрадиционной медицине. Лечебные воздействия цвета связаны с влиянием колебания световых волн определенной длины на наши органы и психические центры. При этом проявляется специфическое влияние цветов при тех или иных заболеваниях.

Суть хромотерапии заключается в том, что, действуя на человека излучением света разного цвета, можно тем самым оказывать нужное терапевтическое воздействие, в частности стимулировать или подавлять активность тех или иных органов, возбуждать или успокаивать нервную систему и т.д.

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. 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.

В результате использования элементов цветотерапии:

- Расширяется представление детей о разных цветах, их оттенках, а также развивается умение их отличать.
- Корректируется поведение ребенка.
- Преодолеваются психологические трудности.
- Снимается эмоциональное и телесное напряжения, тревожность.
- Повышается речевая активность.
- Развивается мелкая моторика.
- Стимулируется интеллектуальное развитие.
- Формируется правильное речевое дыхание и артикуляционный праксис.
- Развивается фантазия и творческое воображение.
- Повышается уровень обучаемости.
- Развивается слуховое и зрительное внимание.
- Улучшает сообразительность.
- Приобретаются навыки психофизической релаксации.
- Улучшается психологический микроклимат в группе.
- В целом оказывается благотворное влияние на самочувствие, настроение и здоровье.



Цвету издавна присвоено особое значение, оказывающее благотворное или отрицательное действие на человека. Как известно, одни цвета приятны для глаз, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие – раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Для хромотерапии не подойдут только белый и чёрный цвета, поскольку белый отражает пучок лучей, а чёрный поглощает все цветовые лучи. Каждый цвет воздействует на людей по-разному, носит избирательный характер, и педагогам необходимо это учитывать в работе.

Цветотерапия опирается на базовую информацию о цветах и их значений. Следует учитывать, что цвета и цветовые оттенки обозначают следующее:

- **КРАСНЫЙ** повышает тонус, активизирует процесс обновления клеток и способствует восстановлению здоровья, повышению уверенности и выносливости, стойкости и внутренней энергии. Положительным результатом лечения становится нормализация обмена веществ и кровообращения.
- **ОРАНЖЕВЫЙ** улучшает настроение, усиливает защитные свойства кожи и отвечает за нормализацию нейроэндокринной регуляции, помогает бороться с тревожностью, чувством страха, неуверенностью и усталостью.
- **ЖЕЛТЫЙ** – «согревающий» оттенок счастья и надежды. Обладает антисептическим и противовоспалительным действием, положительно сказывается на работе желчного пузыря и печени, гарантирует нормальное функционирование желез внутренней секции и слизистых оболочек. Желтый цвет помогает укрепить ЦНС, улучшить память и концентрацию внимания, что важно для детей с ДЦП.

- **ЗЕЛЕНый** способствует отдыху, нормализует обменные процессы и отвечает за ритмичный стук сердца. Помимо этого, он имеет противоаллергенный и противовоспалительный эффекты. Оттенок помогает избавиться от нервозности и головокружения.
- **ГОЛУБОй** оказывает релаксирующее действие, улучшает клеточное дыхание и позволяет добиться внутреннего спокойствия организма; исчезает головная боль и раздражительность.
- **СИНИй** цвет – лучшее средство против страхов и бессонницы. Стимулирует синтез коллагена, делает дыхание спокойным, избавлением от напряжения, дарит чувство покоя.
- **ФИОЛЕТОВый** активизирует творческое начало, восстанавливает гидролипидный баланс кожи и имеет мягкое стимулирующее воздействие, помогает при энергетическом истощении, избавляет от страха и депрессии.

Воздействие цвета в зависимости от его локализации на психоэмоциональное состояние ребенка (по Лобзин В.С., Решетников М.М.) отображено в таблице.

Цвет	Локализация		
	Вверху	Боковые поверхности	Внизу
<b>КРАСНый</b>	возбуждает, мобилизует	возбуждает	воспринимается как неестественный, может «обжигать»
<b>РОЗОВый</b>	ощущение легкости, счастья	чувство нежности	часто ассоциируется с обонятельными ощущениями
<b>ОРАНЖЕВый</b>	способствует концентрации внимания	ощущение тепла, способствует релаксации	эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается как неестественный
<b>ЖЕЛТый</b>	вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способность релаксации	возбуждает, может вызвать неприятные ощущения	эффект «приподнятости», иногда «парения»
<b>ЗЕЛЕНый</b>	воспринимается как неестественный	успокаивает	успокаивает, «охлаждает», может оказывать эффект снотворного действия
<b>ГОЛУБОй</b>	ощущение легкости, спокойствия, способствует релаксации	«охлаждает», вызывает отчуждение	«охлаждает», более выражен, чем зеленый
<b>СИНИй</b>	вызывает тревожность, беспокойство	отчуждение в группе, отношениях с психологом	тревога, «холод», ощущение бездны

Выделяют следующие основные методы хромотерапии:

- Люминесцентная хромотерапия – воздействие на организм цветными световыми лучами, которые образуются при прохождении белого света через разнообразные цветковые фильтры. Данный вид хромотерапии уменьшает посттравматические боли, снимает стресс, снижает депрессию, улучшает память.
- Молекулярная терапия – воздействие на организм цветным светом, где в качестве фильтра выступает какое-либо вещество (мазь, гель, гомеопатические средства и т.д.)



- Визуализация – продолжительное рассматривание изображений или предметов определенной цветовой гаммы, длительность которого зависит от вида, формы и степени заболевания.

В качестве вспомогательного средства хромотерапии может выступать организация цветового окружения человека в бытовом пространстве:

- Освещение помещения необходимой цветовой гаммой с помощью ламп разного цвета, свечей в подсвечниках с разноцветным стеклом, цветовой подсветки ванн, душей, бассейнов и т.п.
- Цветовая организация интерьера – специально подобранные цвета обоев, мебели, штор, ковров и т.д.
- Цвета одежды – подбор цветов одежды исходя из физического и эмоционального состояния человека, желательного эффекта восприятия.
- Очки для цветотерапии – очки с цветными линзами, преобразующими дневной свет в цветной.



Оформление интерьера аудитории для занятий в определённой цветовой гамме даёт возможность его эффективно использовать в оздоровительных целях, а использование хромотерапии как одного из видов природного лечения, оправдано для системы мероприятий по комплексному оздоровлению детей. Очень важна цветовая гамма для оборудования и помещения. Тёплые тона (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют иммунитет. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность. Зелёный – нормализует ЦНС, стабилизирует давление, обмен веществ. Выбор цветов, помимо других факторов, влияет на воспитательный процесс и поведение детей.

Противопоказания для хромотерапии минимальны и в основном представляют собой ограничения на воздействие тех или иных цветов при некоторых заболеваниях. Так, например, гипертоникам следует избегать красного цвета, страдающим от депрессий – синего и серого, а больным эпилепсией не следует продолжительное время смотреть на мигающий свет.

Системное использование цветотерапии в коррекционно-логопедической и воспитательно-образовательной деятельности позволяет не только оказывать положительное влияние на настроение и психоэмоциональное состояние ребенка, но и повышает эффективность исправления речевых нарушений, усвоения речевого материала и оказывает неоценимое воздействие на формирование личности ребенка в целом.

#### Упражнение на расслабление «Ощущение цвета».

Перед началом детям предлагается расслабиться. Дети расслабляют плечи, опускают свободно плечи, руки, расслабляют лицо, глаза, и смотрят на предметы определенного, например, синего цвета. Какие чувства вызывает синий цвет? Какое настроение он создает? Какой он?

*(Мягкий, нежный, добрый, грустный, спокойный, холодный).*

Далее педагог описывает значение цвета, как он действует на организм.

### Упражнение на развитие дыхания «Цветик – семицветик».

Перед детьми «Цветик-семицветик». Дети должны определить, какого цвета каждый лепесток у этого цветка, загадать желание и оторвать лепесток.

Помогите ветру унести ваш лепесток, подуйте на него длительно и плавно. Вдох делаем носом, а выдох – ртом.

### Упражнение на координацию речи с движением «Желтая песенка».

Желтое солнце на землю глядит,  
*(руки вверх, потянулись, глаза вверх)*  
Желтый подсолнух за солнцем следит.  
*(качание руками влево – вправо)*  
Желтые груши на ветках висят.  
*(встряхивание руками вниз)*  
Желтые листья с деревьев летят.  
*(махи руками в стороны – вверх – вниз)*  
Желтая бабочка, желтая букашка,  
Желтые лютики, желтая ромашка.  
*(приседания)*  
Желтое солнышко, желтенький песочек,  
Желтый цвет радости, радуйся дружок.  
*(прыжки на месте)*

### Игровое коммуникативное упражнение «Дорога к другу».

Детям предлагается по очереди рисовать друг к другу дороги на большом листе бумаги в виде круга. При этом цвета, направление ширину дороги – они вправе выбирать и изменять в процессе игры.

### Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики «Мою ручки».

Мыло бывает разным-преразным:  
*(дети намыливают руки)*  
Синим  
*(соединяют подушечки указательных пальцев),*  
Зеленым  
*(соединяют подушечки средних пальцев),*  
Оранжевым  
*(соединяют подушечки безымянных пальцев),*  
Красным  
*(соединяют подушечки мизинцев).*  
Но не пойму, отчего, же всегда  
Черной-пречерной бывает вода?  
*(отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза, приподнимают плечи, разводят в стороны руки)*

После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

### Дидактическая игра «Волшебный круг».

**Оборудование:** разноцветный круг, мяч.

**Ход игры:** дети встают по краю волшебного круга. Педагог предлагает детям представить, что круг – это клумба, и на ней будет происходить чудо – вырастут цветы. А увидеть их поможет мячик. Ребёнок загадывает цветок, имеющий цвет любого сектора купола, называет растение и его цвет и перекачивает мячик в соответствующий сектор.

На клумбе выросла красная роза.  
(мячик перекачивается в красный сектор)

На клумбе распустился жёлтый нарцисс.  
(мячик перекачивается в желтый сектор)

#### Дидактическая игра «Письмо от Незнайки».

**Ход игры:** Педагог читает детям письмо от Незнайки, и предлагает найти в нём ошибки.

«Здравствуйте, дорогие ребята! Давненько мы с вами не виделись. Это лето я провёл в Солнечном городе. Было очень жарко, **синее солнце** так и палило. В **розовом небе** не было ни одного облачка. Целыми днями я купался в **оранжевой реке**, загорал. Стал **фиолетовым**, прямо как огурец. Но вот лето закончилось, наступила осень. Листья на деревьях **посинели**, стали опадать. Совсем скоро наступит зима, выпадет **жёлтый снег**, все поставят в домах **красные ёлки**. После Нового года я приеду к вам в гости и привезу угощение – **розовые апельсины** и **сиреневые бананы**. До свидания ваш друг Незнайка».

#### Релаксационная игра «Цветные сны».

**Ход игры:** дети сидят, закрыв глаза и прикрыв их ладонями, голова опущена. Ведущий называет цвета, а дети на протяжении минуты, стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет в своей ассоциации с ним (зеленая трава, синее небо, желтое солнце). Выборочно педагог подходит к детям, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем выбирается новый цвет и цикл игры повторяется.

#### Цветомедитация.

Дети садятся в удобную позу, расслаблены.

Закройте глаза. Дыхание спокойное, легкое. Вы чувствуете, как по вашему телу разливается тепло. Тело мягкое и теплое. Представьте, что перед Вами белая стена... Под ногами ведра с краской и очень большая кисть. Сейчас мы будем красить стену.

Начнем с черного цвета. Красим всю стену, чтобы не осталось ни одного белого пятнышка. Краска засохла. Черная стена...

Теперь красим красной краской, ни пятнышка черного. Краска засохла. Красная стена...

Красим оранжевой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Оранжевая стена...

Красим желтой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Желтая стена...

Красим зеленой краской. Ни пятнышка желтого. Краска засохла. Зеленая стена...

Красим голубой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Голубая стена.

Красим синей краской. Ни пятнышка голубого. Краска засохла. Синяя стена...

Красим фиолетовой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Фиолетовая стена..

Красим белой краской. Ни одного фиолетового пятна. Краска засохла. Белая стена.

Теперь открываем глаза и смотрим вокруг себя. Что изменилось вокруг?

После того, как дети поделятся впечатлениями, можно уточнить какие цвета им удалось закрашивать с трудом.

#### Упражнение «Радужная страна».

Необходимо выбрать несколько наиболее ярких цветов, каждый из которых будет символом одной из стран (Желтая, Белая, Красная страна и т.д.). Детям предлагается расселить жителей по своим странам. В качестве жителей могут выступать куклы, игрушки либо карточки с изображением сказочных персонажей. Каждый свой выбор дети должны обосновать. Почему этот герой должен жить именно в этой стране? Чем отличаются жители Желтой страны от жителей Синей страны и т.д.?

### Упражнение «Разноцветные листы».

Ребенку предлагается поочередно раскрасить красками листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности повесить листы на стену, закрывая один другим.

### Игровая цветотерапия «В моей ладошке...».

Закрой глаза и приготовь ладонь. Когда на твоей ладони окажется какой-то предмет, сожми кулачок. *(Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет определенного цвета, в зависимости от психоэмоционального состояния ребенка и желаемого эффекта).* Открой глаза, но не раскрывай ладонь. Попробуй догадаться, что у тебя в ладони. *(Ребенок высказывает свои догадки).* Молодец! Теперь рассмотри свой предмет. Опиши, какой он.

### 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 детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детям – от теплых оттенков к холодным, а вялым, инертным – в обратном направлении.

При этом возможны различные вариации упражнения – шатер можно заменить на цветные коврики и предложить детям выбрать тот, что по душе. Либо, напротив, попросить ребенка пересесть на другой цвет (если это необходимо для достижения цели упражнения).

### «Цветные» сказки», придумываемые в ходе занятия совместно с ребенком.

**Желтая сказка.** Жили-были желтые человечки. Они были очень веселые и жили в ярко-желтых солнечных одуванчиках. Все лето они помогали всем быть активными, здоровыми, веселыми. Желтые человечки направляли свои волшебные золотые лучики на людей, и они становились счастливыми и радостными.

**Красная сказка.** Жил-был мальчик, он любил все красное и рисовал картинки, на которых все было красное. Однажды он увидел свою подружку Леру, которая плакала. Он подарил ей свои красные картинки, и она перестала плакать.

**Зеленая сказка.** Жили-были дети и однажды они отправились в путешествие в зеленую страну. В зеленой стране был замечательный зеленый лес, овощи и фрукты только зеленые и все-все зеленое. Когда дети вернулись из зеленой страны, они перестали болеть.

**Синяя сказка.** Жил-был синий мир. В этом мире все было синее. Люди, которые попадали в синий мир, сразу умели летать в синем небе и все их мечты сбывались.

**Оранжевая сказка.** Однажды детям на сладкое дали замечательные, вкусные, сочные оранжевые апельсины. Дети их съели и больше никогда не жадничали и всегда делились своими игрушками и сладостями.

**Фиолетовая сказка.** Жил на свете фиолетовый колокольчик. Он часто потихонечку пел свою фиолетовую песенку. Кому удавалось услышать его песенку, становился добрым и мудрым.