**Консультация для родителей**

**«Цветотерапия как средство интеллектуального**

**и эмоционального развития детей дошкольног возраста»**

**Цветотерапия** - это метод корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов, а также этоодин из лучших способов психологической разгрузки.

Благодаря такой простой методике можно добиться значительных результатов в лечении раздражительности, апатии, чрезмерной возбудимости и многих других физиологических проблем (напр. лечение бессонницы, энуреза и др.)

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка.

Погружая детей в мир цвета, мы помогаем им:

1.Расширять представления о цвете.

2.Создавать эмоционально положительного климата в группе.

3.Снять телесное и эмоциональное напряжение.

4.Способствовать развитию коммуникативных навыков.

5.Активизировать и обогащение речи. Развивать связную речь.

6.Развиват фантазию и творческое воображение.

7.Развивать мелкую моторику и общую координацию движений.

8.Развивать психические процессы.

Рассмотрим некоторые методы цветотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей:

*Цветовая визуализация.* Заключаются в рассматривании воображаемой картинки или предмета определенного цвета. Мы берем лист бумаги, окрашенный в зеленый цвет. Размер окрашенной площади должно быть не менее 20х40 см. дети садятся на расстоянии 1,5 м от листа бумаги и смотрят на него до 10 минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

*Цветовая медитация.* Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в зеленый цвет. Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет до 10 минут.

*Цветная вода.* Для осуществления данного метода цветотерапии используются цветовые подставки (салфетка из хлобчатобумажной ткани). На подставку зеленого цвета помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «Цветную» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

Приведём ещё несколько примеров по применению цветотерапии в детском саду.

Упражнение «Ощущение цвета» (на расслабление).

Перед началом каждого занятия детям предлагается расслабиться. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии. Дети расслабляют плечи, опускают свободно руки, расслабляют лицо, глаза, и смотрят на предметы определенного цвета, например, синего.

 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.

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 «Мою руки» (пальчиковая гимнастика).

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).

По не пойму, отчего же всегда

Чёрной-пречёрной 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.

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.

Желтое солнышко, желтенький песочек.

Желтый цвет - радости, радуйся дружочек. (Прыжки на месте)

Дидактические игры:

*«Покрывала Феи»* - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Сквозь них дети рассматривают окружающее пространство, обертываются 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 малыша.

*«Разноцветный дождик»* - пробегая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, педагог предлагает детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Малышу, который грустит, можно предложить побегать под теплыми струями; разбушевавшемуся – под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, дети учатся управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

*«Зажги радугу»* - на полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить дуги радуги, например, крышками. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутиться в этой стране и рассказать о своих приключениях. Учитываю психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – «теплые». Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей, от решаемой задачи.

Элементы цветотерапии можно применять и в логопедической работе, как на индивидуальных занятиях, так и на подгрупповых и групповых.

*Автоматизация звуков:*

Автоматизация звука «р»: красный, розовый, бордовый, серый, чёрный, оранжевый.

Автоматизация звука «рь»: сиреневый, коричневый, серебряный.

Автоматизация звуков «с» и «сь»: красный, синий, серый, серебряный.

Автоматизация звуков «з» и «зь»: золотой, розовый, зеленый.

Автоматизация звука «ж»: жёлтый, оранжевый.

Автоматизация звука «л»: белый, золотой, голубой, жёлтый.

Автоматизация звука «ль»: зелёный, фиолетовый. Автоматизация звука «ч»: чёрный, коричневый.

*Согласование существительных с прилагательными в роде и числе:*

Синий платочек,

Синяя страна,

Синее небо,

Синие глаза.

*Изменение прилагательных вместе с существительными по падежам:* (Есть) синий василёк. (Нет) синего василька. (Подошёл) к синему васильку. (Вижу) синий василёк. (Любуюсь) синим васильком. (Думаю) о синем васильке.

*Практическое усвоение предлогов:*

Розовая бабочка вылетела из розовой комнаты,

Розовая бабочка прилетела на розовую полянку,

Розовая бабочка подлетела к розовой гвоздике,

Розовая бабочка перелетела на розовую звезду.

*Согласование количественных числительных с прилагательными и*

*существительными разных родов:*

Одна розовая бусинка.

Две розовой бусинки.

Пять розовых бусинок.

*Красный цвет.*  
Упражнение №1  
Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.  
Ход: в пластиковые тарелки налить пальчиковую краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Спросите у ребенка: «На что похожа картина, которую вы нарисовали».  
  
*Оранжевый цвет.*  
Упражнение №1  
Цель: коррекция застенчивости, замкнутости, скованности.  
Ход: на плотный картон нанести клей, насыпать пшенную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево цвета раскрасить пшено.  
  
Упражнение №2   
Цель: коррекция застенчивости, замкнутости, скованности.  
Ход: педагог дает задание детям вырезать бабочек двух цветов: красного и желтого. После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке. Молодцы! Закройте глаза и представьте себя большой бабочкой оранжево цвета. (Включается музыка). Рассмотрите ее получше. По окончании музыки откройте глаза и пройдите за стол.  
Мы с вами только что представляли себя оранжевыми бабочками. Сейчас мы будем вырезать бабочку из листа белой бумаги. Посмотрите, как это делается. (Взрослый объясняет и показывает технологии вырезания, смешивания двух цветов: красного и желтого). После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке. Молодцы!  
  
*Желтый цвет*  
Упражнение №1  
Цель: коррекция гиперреактивности, формирование самоконтроля, повышение самооценки.  
Ход: на листе акварельной бумаги нарисовать ветку мимозы. Из бархатной бумаги желтого цвета сделать конфетти. Под музыку наклеить конфетти на изображение ветки, ветку и листья раскрасить акварельной краской зеленого цвета.  
  
Упражнение №2  
Цель: коррекция гиперреактивности, формирование самоконтроля, повышение самооценки.  
Ход: ребенок наклеивает свой листок на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. Цветными карандашами дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.  
  
*Зеленый цвет*  
Упражнение №1  
Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.  
Ход: на листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.  
  
Упражнение №2  
Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.  
Ход: назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т. д.) . Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. (Игра повторяется несколько раз).  
  
*Голубой цвет*  
Упражнение №1  
Цель: коррекция тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.  
Ход: на акварельной бумаге приклеить несколько кусочков ваты (облака).  
Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.  
  
Упражнение №2  
Цель: коррекция тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.  
Ход: подготовить 10 отрезков мулине голубого цвета. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать несколько волнистых линий одну над другой. Под музыку наклеить нитки на линии, стараясь соблюдать форму.

Таким образомдетальное изучение и применение цветотерапиив дошкольных образовательных учреждениях – это один из эффективных способов достижения лучшей социальной адаптации ребенка.