**Здоровьесберегающие технологии.Цветотерапия.**

Оздоровительные технологии терапевтического направления.

Сегодня проблемы сохранения здоровья детей приобретают особую актуальность, поскольку все заметнее становится тенденция к ухудшению его состояния.

Объем познавательной информации, получаемой малышом в дошкольном детстве, постоянно растет. Соответственно растет и умственная нагрузка. А это нередко приводит к переутомлению, что негативно сказывается на состоянии здоровья детей. Одна из главных задач дошкольного учреждения - такая организация образовательного процесса, при которой не только сохраняется высокий уровень умственной работоспособности воспитанников, но и укрепляться их здоровье.

Базовая программа уделяет особое внимание внедрению в образовательно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, позволяющих проводить оздоровление в интересных разнообразных формах, обеспечивающих физическое, социально-эмоциональное, духовное, интеллектуальное благополучие малышей.

В условиях детского сада воспитатели могут внедрять разнообразные оздоровительные и профилактические технологии инновационного и здоровьесберегающего характера. Важно при этом учитывать индивидуальные особенности детей.

Практика показала эффективность оздоровительных технологий терапевтическкого направления, а именно: арт-терапии, песочной терапии, игровой и сказка-терапии, смехотерапии, музыкальной терапия, цветотерапии и т. д.

Терапия означает "лечение". Но в условиях детского сада внедрения таких технологий предусматривает профилактику различных заболеваний, улучшения психоэмоционального состояния дошкольников.

***Цветотерапия.*** Человека всю жизнь окружают цвета. Часто они влияют на наше настроение,самочувствие. Дети очень чувствительны к цветам. Еще в утробе матери младенец положительно воспринимает красно-розовое окружение, в котором пребывает. А созерцание цветов радуги способствует впитыванию энергии Солнца, гармонизации чувств и мыслей.

Предложите детям выбрать цветовую карту, которая им нравится больше всего, а потом определите, соответствуют их чувства выбранному цвету.

Ориентировочные эмоциональные значения цветов:

**желтый** - радость;

**красный** - счастье;

**синий** - обида, сосредоточенность;

**зеленый** - спокойствие;

**голубой** - мечтательность;

**серый** - грусть;

**оранжевый** - подъем, радостное удивление;

**коричневый**- усталость.

Дети от 1 года независимо от национальности и места жительства предпочитают одинаковые цвета - красный, желтый, оранжевый. Менее популярны у них синий, зеленый, фиолетовый. Отношение к цвету проявляется в рисунках малышей. Исследования показали, что дети чаще выбирают цвета с характеристикой "яркий ", "светлый", "чистый". До мрачных, холодных, темных оттенков дошкольники прибегают тогда, когда взрослые предлагают им нарисовать нечто неприятное. "Черное - грязное - некрасивое", - говорят они. Поэтому, как видим, при выборе цветов, дети больше опираются не на предметные ассоциации, а на чувства. Яркие цвета радуют, привлекают дошкольников. Они не раздражают, а наоборот, успокаивают их, дают возможность чувствовать себя комфортно. Издавна известно, что цвет может даже лечить. На этом явлении основывается такое оздоровительное направление, как ***цветотерапия***.

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,** цветрадости 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 душевном дискомфорте.

То, какие цвета мы выбираем, а каких избегаем, с которыми ассоциируем определенные чувства, эмоции, характеризуют нас самих. Цвет имеет волновую энергетическую природу, а значит, мы его ощущаем зачастую даже неосознанно. Нередко слепые люди, чувство которых более заостренные, способны различать цвета на ощупь. На наш мозг ежедневно влияют энергии различных цветов. От цвета стен комнаты, например, может зависеть настроение, аппетит, сосредоточенность, воодушевление, желание или нежелание находиться в этом помещении. То же можно сказать и про цветовую гамму нашей одежды и одежды людей, которые нас окружают.

В "Учении о цвете" И. Гете писал: "Цвет - это продукты света, что вызывает эмоции". Когда мы говорим "почернел от горя", "покраснел от гнева", "позеленел от злости", "посерел от страха", то не воспринимаем эти слова буквально, а интуитивно связываем эмоциональные переживания человека со способностью выразить их цветом.

Нервная система здорового ребенка требует положительного энергетического воздействия, ярких цветов и светлых их оттенков вокруг себя.

Ученые также установили взаимосвязь между цветом и группой крови. Людям с I группой наиболее подходят красные и оранжевые оттенки. Для нормализации жизненных процессов тех, у кого II группа крови, рекомендуются голубой и зеленый тона, которые особо хорошо влияют на тело и умственные способности. Люди с III группой имеют более широкий выбор: красный, оранжевый цвета стимулируют процессы их жизнедеятельности, повышают умственную активность; голубой и зеленый - успокаивают нервную систему, а фиолетовый способствует поднятию настроения. Людям с IV группой крови (что похожие по своим энергетическим характеристикам со II группой) нужно как можно чаще созерцать голубое и зеленое.

В практической работе с дошкольниками условно можно выделить три уровня использования цветотерапии:

1) организационные возможности цвета (система освещения и цветовое оформление интерьеров помещений детского сада);

2) педагогические возможности цвета (обучение, развитие, воспитание);

3) реабилитационные возможности цвета (оздоровление, лечение, психологический колорит).

Исходя из сказанного, рекомендуем проводить с дошкольниками такую работу по цветотерапии:

1. Упражнения на релаксацию ("Зеленый лес", "Звездное дыхание" и т. д.)

2. Графические упражнения " Цветные минутки с целью успокоения детей. В течение 4-5 минут дети делают цветными карандашами, фломастерами произвольные рисунки. Это могут быть просто линии, круги, снежинки, цветы и т. д. Такие упражнения успокаивают ребенка, дают ей возможность отдохнуть, получить положительные эмоции.

Мини-занятия по цветотерапии рекомендуется проводить уже с раннего возраста.