**Консультация учителя-дефектолога.**

**Использование цветотерапии в работе с детьми с нарушением зрения.**

**Цветотерапия для детей** – это особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг малыша. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка. Для начала давайте проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете маленького человека.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве.

Цветотерапия для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

**Психологическое воздействие цвета.**

**Красный цвет**может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому в детской комнате его использование следует ограничить, в противном случае он будет причиной неспокойного детского сна. А при гиперактивности ребенка советуется вообще не использовать красный цвет, может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным раздражителем.

**Синий цвет** передает глубину и чистоту, поэтому пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета. Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

**Голубой цвет** выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

**Фиолетовый цвет** ассоциируется с духовным совершенством и чистотой, изобилием и просветлением. Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Отлично сочетается с желтыми и розовыми оттенками. Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

**Зеленый цвет** положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

**Оранжевый цвет** укрепит сообщество людей собирающихся в «оранжевом» помещении. Особенно рекомендуется оформлять в оранжевые цвета зал или столовую, то есть те помещения, где чаще всего собирается вся семья. Оранжевый цвет может пробудить аппетит, поэтому смело оформляйте кухню оранжевыми оттенками. А вот в детской комнате оранжевый цвет поможет ребенку переносить одиночество. Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

**Желтый цвет**можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. К тому же желтый цвет сможет развить у ребенка аппетит. Благоприятно сказывается на неспокойных, нервных и возбужденных детях. Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

**Формы и методы использования цветотерапии в детском саду**

* 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.

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.

* 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.

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.