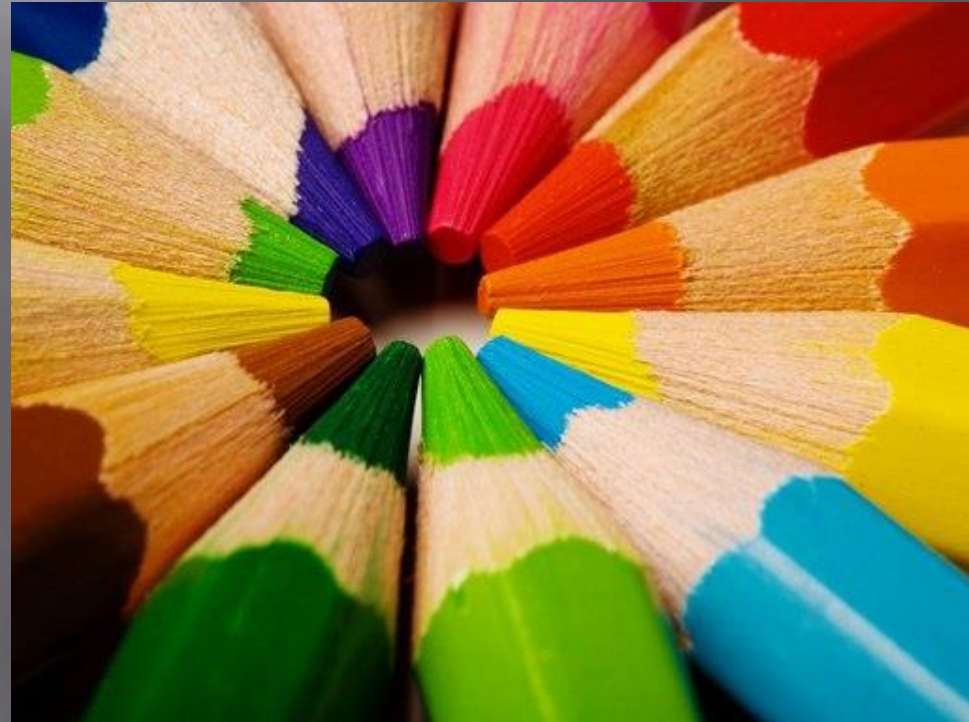


ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ КОЛЬОРОТЕРАПІЯ



Вихователь Синіцька Т.Т.



Завдання кольоротерапії:

- розширювати знання дітей про колір, кольоротерапію та її вплив на життя, вміння коригувати свій стан за допомогою кольору;
- сприяти розумінню того, що кожний колір має свої лікувальні властивості та характеризується відповідним настроєм;
- розвивати зорове сприйняття кольору, творчу уяву, фантазію під час гри з кольорами;
- виховувати інтерес до занять із кольоротерапії;
- розвивати вміння дітей спостерігати за природою, навколишнім світом;
- сприяти профілактиці стомлення і підвищенню розумової працездатності дошкільників.



Улюблені кольорові ігри



Форми роботи з дітьми:

- ігри-асоціації;
- дидактичні ігри;
- художня література;
- розваги;
- спостереження у довкіллі;
- досліди з кольорами;
- зображувальна діяльність;
- заняття;
- бесіди;
- вправи на релаксацію.





*Через гру
пізнаємо світ*



Вплив кольорів на психофізіологічний стан людини





Помаранчевий колір

Оскільки помаранчевий колір виникає при змішуванні червоного і жовтого, він має властивості обох цих кольорів, допомагає підвищувати активність. Оранжевий покращує травлення, підвищує апетит.



Зелений колір

При відчутті апатії і байдужості до всього, відсутності душевної рівноваги і підвищеній дратівливості, при бажанні бути відкритішим і спокійнішим допомагає зелений колір. Цей колір і підвищує життєвий тонус, і сприяє розслабленню, допомагає боротися з розладами сну.



Синій колір

Психологи рекомендують синій колір людям, що потребують відчуття безпеки. Він створює позитивний психотерапевтичний ефект при меланхолії, іпохондрії, істерії, епілепсії. Відтінки синього допомагають при безсонні.



Блакитний колір

Блакитний допомагає знизити температуру, має знезаражувальні властивості, здатен зупинити поширення інфекції. Сприятливо діє на підвищення імунітету, знижує артеріальний тиск.



Фіолетовий колір

Вважають, що цей колір пов'язаний з духовністю, здатний надихати.

Фіолетовий — це суміш синього і червоного, тому втілює зв'язок руху і спокою. У кольоротерапії застосовують його заспокійливість і одночасно здатність очищати й зміцнювати.



Білий колір — символ чистоти і

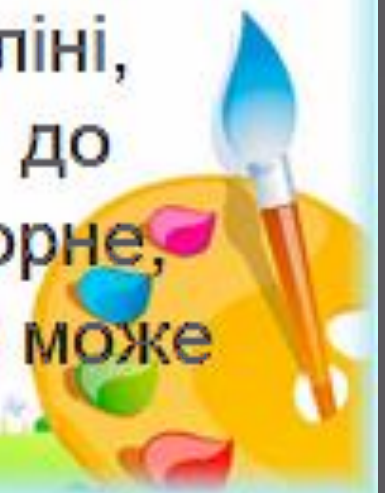
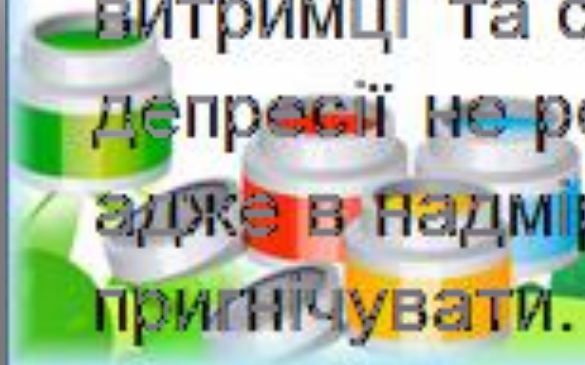
духовності, зцілення від хвороб, це колір рівноваги, добра, успіху. Він допоможе заспокоїтися, зняти внутрішню напругу.





Чорний колір

Цей колір сприяє зібраності, дисципліні, витримці та стійкості. Але схильним до депресії не рекомендують носити чорне, адже в надмірній кількості цей колір може пригнічувати.





Жовтий колір

Жовтий колір допоможе при сумному настрої, постійній пасивності... Він м'яко стимулює і зміцнює нервову систему, активізує логіку, сприяє вмінню чітко висловлювати думки

