**Статья: Цветотерапия или лечение цветом.**

Цвета окружают нас кругом и везде. Они есть в природе, на одежде, в домах, и в картинах, которые художники создают. Они могут изменить то, как мы себя чувствуем, и нашу реакцию на ситуации. Цвет- это не просто часть окружения. С помощью цвета лечат психологическую часть людей. Цветотерапия использует свойства цвета для того, чтобы исцелять, заряжать энергией и успокаивать нас. Данная статья – это теория моего обзора и свойства цветов и их влияния на психическое и эмоциональное состояние.

Действительно, цвет способен возбуждать и подавлять, возносить и низвергать, лечить и облагораживать. Приведём несколько упражнений для релаксации.

Упражнения для релаксации по цветотерапии.

*Эти упражнения можно применять на занятиях, если дети чувствуют усталость. Можно применять в течении дня, если ребенок настроен агрессивно, если у ребёнка плохое настроение и т.д.*

Упражнение 1:

Цель: используют для снятия усталости у детей.

Ход: Закройте глаза и приготовьте ладонь. Когда на вашей ладони окажется какой-то предмет, сожмите кулачок. *(Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет, подходящего ребенку по его состоянию* ***цвета****.)* Откройте глаза, но не раскрывайте ладонь. Попробуйте догадаться, что у вас в ладони. *(Дети поочереди высказывают свои догадки)*. Молодцы! Теперь рассмотрите свой предмет. Опишите, какой он. ( Какого цвета, крупный или мелкий, круглый, овальный, гладкий, шершавый, с рисунком, с дырочкой в середине и т. д.)

Упражнение 2:

Цель: используют для коррекции психического напряжения у детей.

Ход: Ребенок наклеивает листок любой формы на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. **Цветными** карандашами (желтыми и оранжевыми) дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.

Упражнение 3:

**Цель**: используется при **коррекции гиперреактивности**, формировании самоконтроля, повышении самооценки.

Ход: На плотный картон нанести клей, насыпать пшенную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево **цвета раскрасить пшено**. Желтый **цвет, оранжевый цвет.**

**И так, разберём несколько цветов:**

**Зелёный цвет** был использован при лечении нервных заболеваний и психопатических расстройств. Зелёный цвет влияет на нервную систему. Это болеутоляющий, гипнотизирующий цвет.

**Голубой цвет**

Голубой цвет – антисептический. Однако от слишком долгого облучения голубым цветом возникает некоторая усталость или угнетённость.

**ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ**

Оранжевый цвет стимулирует чувства и слегка ускоряет пульсацию крови

**ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ**

Жёлтый цвет стимулирует мозг. Может быть эффективен в случае умственной недостаточности.

**КРАСНЫЙ ЦВЕТ**

Красный цвет – тёплый и раздражающий.

**Как это работает?**

Оказаться под прямым воздействием цвета элементарно. Возьмите цветные листы бумаги из детского набора для творчества. Положите перед собой цветной лист и просто смотрите на него, стараясь ни о чем не думать. Очень быстро вы заметите, что по мере сосредоточения на цвете он начинает словно светиться, мерцать и заполнять вас своим сиянием. Это и есть благотворная фаза воздействия! Просто расслабьтесь и наслаждайтесь переливами цвета.

А еще я люблю такое упражнение, я беру цветные листы и сосредотачиваюсь на них попеременно. Иду в следующей последовательности: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Это последовательность цветов радуги! Она самая гармоничная *Подведя итоги хочется сказать, что преимуществом метода является та благоприятная, гармоничная атмосфера, которую создает* ***цветотерапия****. Упражнения, как правило, вызывают у детей глубокий интерес и эмоциональный отклик, представляясь в виде увлекательной игры. Эти игры желательно использовать в отведенных цветных зонах.*