




Что такое цветотерапия?



**Педагог-психолог:
Коробенкова О.В.**



Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка.



Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.



Цель: здоровьесбережение детей через цветотерапию

Задачи:

- ❖ **коррекция психоэмоционального состояния детей;**
- ❖ **развивать слуховое и зрительное внимание;**
- ❖ **снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;**
- ❖ **повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей;**
- ❖ **формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами**



При выборе доминирующих цветов следует помнить об их психофизиологической характеристике:

Красный – оказывает влияние на стимулирование кровообращения, обмена веществ и иммунитета, повышение психологической активности;

Желтый – стимулирует нервную систему, поднимает жизненный тонус, активно воздействует на различные центры головного мозга;

Зеленый – помогает при бессоннице, благотворно действует на зрение, способствует психическому равновесию, умиротворению;

Голубой – снижает температуру и артериальное давление, оказывает положительное воздействие на организм в борьбе с инфекциями;

Синий – положительно влияет на укрепление эндокринной системы, формирует чувство психологической безопасности