

## «Мир в цвете» (консультация для родителей)

*Подготовил: учитель-логопед высшей кв. категории  
Сыркина С.А.*

**Хромотерапия** — наука, изучающая свойства цвета. Цвету издавна присвоено особое значение, оказывающее благотворное или отрицательное действие на человека.

Как известно, одни цвета приятны для глаз, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие — раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Каждый цвет воздействует на людей по-разному, носит избирательный характер, и педагогам необходимо это учитывать в работе.

Цвет по своему воздействию на организм человека имеет огромное значение. Он служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития. Дошкольное детство — это период интенсивного сенсорного развития. Ребенок и цвет — вещи взаимосвязанные, так как дети по своей природе более восприимчивы к многоцветности нашего мира.

С помощью цвета можно скорректировать психоэмоциональное состояние ребёнка, повысить уровень речевых навыков, поэтому родители, педагоги, работающие с детьми, должны владеть элементарной информацией о цветотерапии.

Существует довольно много способов применения хромотерапии в быту:

- освещение,
- медитация,
- принятие цветных ванн и цветного душа,
- выбор цвета интерьера,
- выбор цвета одежды,
- цветная пища,
- очки с цветными стеклами,
- цветные кристаллы, камни и т. д.

### Описание каждого цвета.

**Синий цвет** является символом веры, надежды, судьбы. На Востоке считают, что связь его с шестым энергетическим центром («третий глаз») позволяет человеку ориентироваться в потоке времени: видеть прошлое и будущее. Синий стимулирует умственную деятельность, оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит. Повышает творческую активность и иммунитет.

**Голубой цвет** - цвет эмоционального энергетического центра, от его состояния зависит глубина чувств, чувство гармонии или ранимость. Оказывает

тормозящее действие при психическом возбуждении. Однако, «передозировка» может вызвать чувство страха.

**Фиолетовый цвет** оказывает тонизирующее действие на головной мозг и глаза, способствует выработке гормонов радости. Повышает творческую активность. Оказывает благотворное воздействие на человека при напряженном ритме жизни, при бессоннице, мигренях и депрессиях. Но переизбыток фиолетового может оказывать угнетающее воздействие на психические процессы, снижает настроение.

**Красный цвет** активизирует, повышает физическую работоспособность, улучшает кровообращение, нормализует работу пищеварительного тракта, оказывает благотворное действие на нервную систему при депрессии, стрессе, головных болях, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы. Но не следует слишком долго воздействовать красным цветом, так как это может привести к утомлению и нервному перенапряжению.

**Зеленый цвет** восточные мудрецы считали высшим по своим вибрациям, положительно влияющим на центр душевной энергии человека. Оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, повышает его защитные силы. Благотворно действует на глаза.

**Розовый цвет** оказывает тонизирующее воздействие.

**Желтый цвет** – цвет радости, хорошего настроения, снимает чувство усталости и сонливость. Вызывает чувство покоя, нейтрализует негативные действия. Стимулирует интеллектуальные способности человека. Однако, избыток желтого цвета вызывает возбуждение.

**Оранжевый цвет** – на Востоке считается цветом Солнца, который дает здоровье, красоту, оказывает укрепляющее воздействие на жизнеспособность организма. Улучшает настроение, снимает депрессию.

**Белый цвет** – эквивалент дневного света, считается цветом очищения, единения, открытости, оказывает тонизирующее действие на организм человека. Белый цвет дает силу и энергию, выравнивает настроение, создает праздничность и торжественность. Но длительное воздействие вызывает чувство страха, поэтому медработниками сейчас все чаще используется спецодежда других цветов, как правило, зеленого.