Здоровьесберегающая технология. Цветотерапия.

 **Эмоциональное и физическое благополучие ребенка зависит от того, что его окружает. Это не только предметно-развивающая среда, но и мы – взрослые. Именно мы должны создать все условия для разностороннего развития личности.**

**Игра – основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся  работа строится на основе игры.**

**Многолетние наблюдения и практический опыт работы показали, что одним из основных требований является цвет, т.к. по своему воздействию на организм человека он имеет колоссальное значение. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития. Ребенок и цвет – вещи взаимосвязанные. Ведь дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.**

**Все это побудило  к использованию в  работе метода цветотерапии (хромотерапии).**

**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.**

**История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.**

**Какие цвета обычно выбирают дети? Они выбирают яркие, насыщенные цвета - красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.**

**Цель: Здоровьесбережение детей через цветотерапиию**

**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.**

**Решение названных выше задач и приводит к развитию навыков саморегуляции или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами, обогащение сенсорно-эмоционального опыта детей. Дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения, поэтому  в группе стараемся создать максимально комфортную обстановку, в первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. В прямом смысле следуем пословице: «Дома и стены помогают». Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому  зонирование помещение проходит еще и с помощью цвета.**

**В спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-розовый цвет, в групповой комнате  – бежевые цвета на фоне светло-зеленых стен и  нежные зелено-бежевый цвет штор на окнах создает атмосферу уюта и тепла, в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и цветные панно. Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.**