



**Использование хромотерапии в социализации
детей с ОВЗ.**

Воспитатель: Шуравина Л.Г.

«Цвет – мощное средство воздействия на психику человека. Сила цвета заключается в том, что он способен «обойти» защитные механизмы нашего сознания и действовать на бессознательном уровне...»



Цвета неизменно присутствуют в нашем окружении. Дома или на работе, в магазине или на улице, осознанно или нет, но мы постоянно ощущаем на себе сильнейшее влияние цвета. 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. Меняя цветовой режим, можно влиять не только на самочувствие человека, но и на его настроение. Что уж говорить о детях, у которых только-только формируются личные характеристики. Владея элементарной информацией о свойствах цвета и используя эти знания в образовательном процессе, можно достичь максимально возможных успехов не только в преодолении каких-то трудностей в развитии ребенка, но и в общем оздоровлении детей.



Краткое описание некоторых цветов.



Красный



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.

Жёлтый



Желтый цвет и все его оттенки тонизируют нервную систему, могут поднимать самооценку человека и стимулировать умственные способности. Желтый цвет вызывает чувство покоя, нейтрализует негативные действия.

Зеленый



Зеленый цвет успокаивает и умиротворяет, повышает защитные силы организма. Все оттенки зеленого цвета благоприятно действуют на способность концентрировать внимание.

Голубой



Цвет легкости и невесомости. Станет хорошим помощником при снятии усталости. Голубой цвет оказывает тормозящее действие при психическом возбуждении.

Синий



**Синий цвет стимулирует умственную деятельность,
оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет,
снимает спазмы, уменьшает головные боли,
понижает аппетит.**

Фиолетовый



Фиолетовый цвет имеет противоречивое воздействие на состояние человека, так как может и повысить выносливость, и понизить работоспособность, подавить интеллектуальные возможности или даже привести к депрессивным состояниям.

Белый



Белый включает в себя все цвета и считается цветом очищения, единения, открытости. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого другого цвета.

Розовый



Розовый цвет оказывает тонизирующее воздействие.

Коричневый

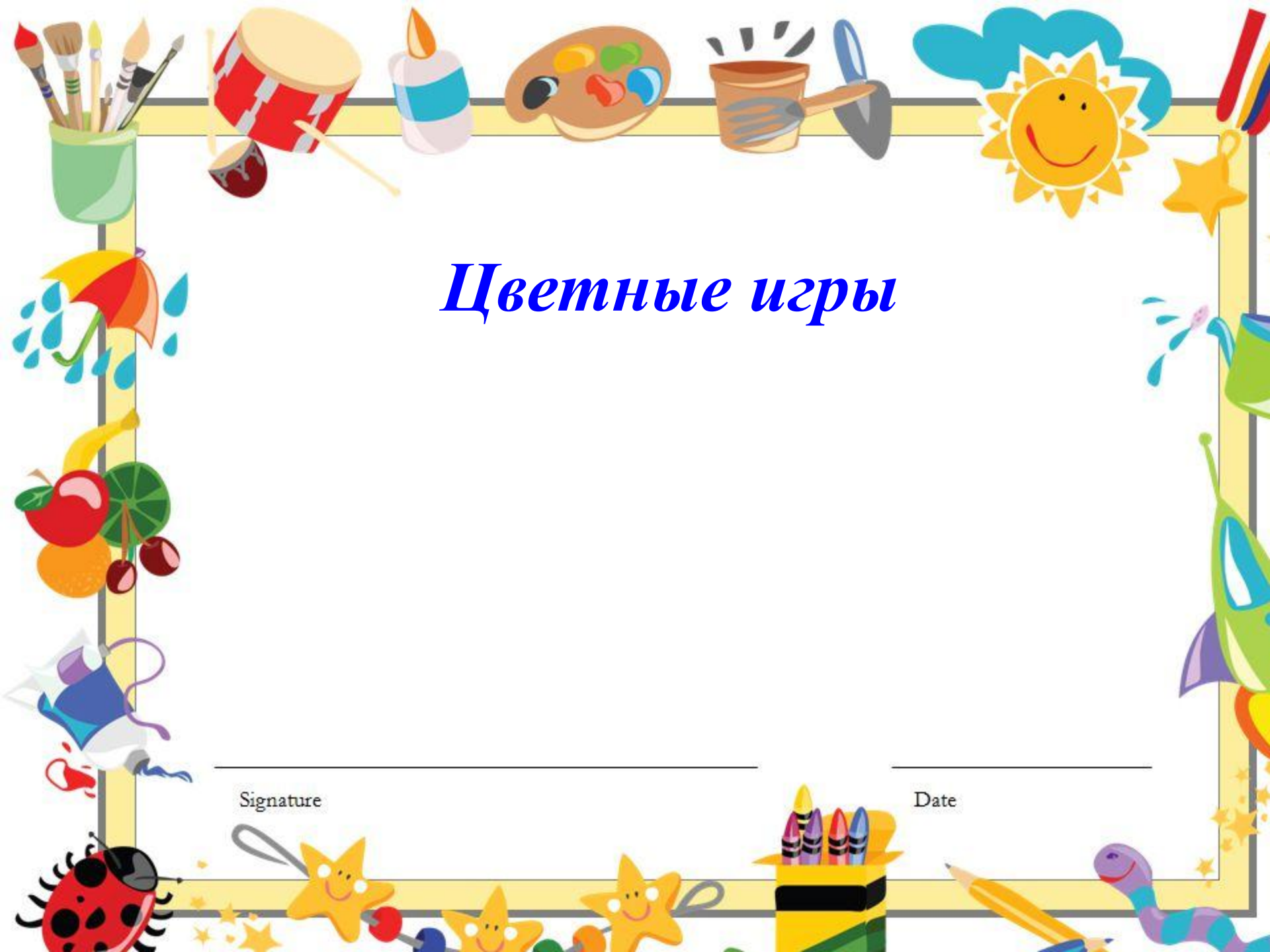


Цвет стабильности. Светлые оттенки коричневого создают ощущение защищенности, а темно-коричневый свет принесет уют и тепло. Излишек коричневого цвета может привести к легкой форме меланхолии.

Оранжевый



Воздействие оранжевого цвета на психику схоже с воздействием красного цвета. Он поможет раскрепоститься, взбодрит и поможет создать хорошее настроение.



Цветные игры

Signature

Date









