

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7»

## **Доклад на педагогическом совете**

**«Цветотерапия и музыкотерапия для детей, как эффективное средство сохранения здоровья».**



Музыкальный руководитель

Бассель Любовь Михайловна

## «Цветотерапия и музыкотерапия для детей, как эффективное средство сохранения здоровья»

*«Все живое стремится к цвету» АРИСТОТЕЛЬ*

Хочу процитировать высказывание известного русского В.А. Бехтерева, который утверждал: «Умело подобранная гамма цветов, способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры!»

Цвет окружает нас в природе повсюду. Он — неотъемлемая часть нашей жизни. Учеными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья. Существует зависимость между физиологическими показателями человека и теми цветами, на которые он смотрит и в которые одет.

**Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов:** воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства. В настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение. При помощи определенных цветов можно корректировать психоэмоциональное состояние ребенка. Для этого надо знать, как они влияют на наш организм. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка.

**Обычно дети называют своими любимыми цветами **красный, зеленый** или **желтый** – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту.**

А вот любимый белый или **черный** цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. А цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости. Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль.

**Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться.** Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

**Голубой цвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции.**

**Схожие эффекты достигаются и с помощью синего (голубой, фиолетовый, сиреневый) цвета: они особенно эффективны для борьбы со стрессом, а также успокаивают ребенка и избавляют его от тревоги и смятения.** Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление, и даже болевые ощущения.

Считается, что долгое созерцание **синего цвета** может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства. **Однако избыток этого цвета вполне может привести к депрессии.** Поэтому стоит обратить особое внимание на то, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому или сиреневому. Возможно, он ищет не покоя, а просто, таким образом, подсознательно сигнализирует о душевном дискомфорте.

**Зелёный цвет хорош при переутомлении и головной боли.** Ему также дано стабилизировать кровяное давление и умирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью.

**Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активизирует силы организма и даже лечит простуду. Красный цвет стимулирует сердечную активность,** активизирует обмен веществ, однако с его употреблением надо быть наиболее осторожным! От долгого воздействия красного цвета человек может переутомиться и стать раздражительным.

**Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение.** Если долго смотреть на жёлтый цвет, то плохие мысли скорей покинут голову.

**Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, он также стимулирует щитовидную железу. Диетологи отметили способность оранжевого цвета стимулировать аппетит – это тоже можно взять на заметку!**

## **Цвет и музыкотерапия в педагогическом процессе**

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного образования: растет сеть альтернативных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методики. На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание.

Сегодня отмечается резкий рост числа детей с различными формами нарушений поведения, психоэмоциональной сферы. Этому способствуют всевозможные программы, имеющие учебно-дисциплинарную направленность. Технологизация жизни, в которой участвует ребенок, влечет за собой его «обесчувствование». Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети меньше общаются со сверстниками и взрослыми, а ведь именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В детских садах все больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, психосоматическими заболеваниями.

Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия.

**Цвет** оказывает влияние и на психику человека. Швейцарский психолог Макс Люшер вывел взаимосвязь цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек. О сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в терапевтических и воспитательных целях. Важно оберегать формирующийся организм и неокрепшую психику детей от сильных воздействий некоторых направлений современной музыки. Терапевтическую функцию может выполнить лишь организованный, негромкий звуковой поток. Благоприятное воздействие могут оказывать природные звуки и классическая музыка.

### **Музыкотерапия**

В работе с детьми хорошо бы использовать благотворное воздействие шумов и звуков окружающей действительности. Обращать внимание детей на эти звуки природы. Остановиться, прислушаться. Использовать их как в качестве звукового фона.

Б. М. Галеев отмечал, что из пяти чувств (*зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса*) чаще всего вступают во взаимосвязи зрение, осязание и слух. И при помощи цвета и музыки можно доносить до детей необходимую информацию, сокращая тем самым словесные разъяснения.

Чтобы профессионально и гибко создавать необходимый цветовой режим для каждого конкретного занятия, в детском саду имеется оборудование различной цветовой окраски: желтый, синий, зеленый, красный. Ребенок должен иметь возможность играть предметом любого цвета, к которому его тянет, который ему нравится, или который ему предложил педагог с учетом психофизического состояния малыша. Так, гиперактивным, подвижным детям мы предлагаем оборудование синего, зеленого цвета, а малоактивным, стеснительным детям – яркий красный, желтый инвентарь. Этим мы решаем задачу управления и стабилизации физических функций детей.

Для создания музыкально-звуковой среды на занятиях я собрала фонотеку, где есть классическая и современная, джазовая и детская музыка, звуки природы. На группах также есть аудиозаписи для музыкального сопровождения режимных процессов. Правильно организованная музыкально-звуковая среда ведет к оздоровлению детей и эстетизации их жизнедеятельности.

Использование в работе с детьми шумов и звуков окружающей действительности оказывает на них благотворное воздействие.

### **Выводы и рекомендации:**

1. Применение средств музыки и цветотерапии оказывает большое влияние на физическое и психическое здоровье детей.

### **2. Музыка служит:**

- для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности;

- **музыка** может звучать в конце занятия как завершающий, итоговый фрагмент в двигательном-игровом действии и нести определенную установку на будущее;

- **музыкальное** сопровождение также можно использовать только в момент «*функционального пика*» занятия, для стимуляции двигательной и эмоциональной активности детей. Это – шум волн, камнепад, шипение змеи, таинственная, завораживающая **музыка**.

- на одном занятии можно сочетать живой аккомпанемент с прослушиванием фоновой музыки.

### 3. Цвет:

- детей следует окружать такими **цветами**, как желтый, оранжевый, зеленый, который вселяет уверенность в себе и не перегружает их нервную систему.

- использовать в работе с гиперактивными, подвижными детьми оборудование синего, зеленого **цвета**, а с малоактивными, стеснительными детьми – яркий красный, желтый инвентарь. Этим решается задача управления и стабилизации физических функций детей.

4. **Музыка и цветотерапия ориентирует педагога** на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов деятельности.

