**Тема:** Использование цветотерапии в работе с детьми дошкольного возраста.

**Цель:** Познакомить родителей с нетрадиционной методикой цветотерапии с детьми дошкольного возраста в рамках учебно – воспитательного процесса в ДОУ.

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с использованием цветотерапии применяемой в работе с детьми дошкольного возраста .

2. Создать благоприятную обстановку и вызвать интерес у родителей.

**Материал и оборудование :**

- оформление помещение , которое создаст творческую атмосферу .

- цветная палитра

-ткани разного цвета .

**Ход тренинга:**

Звучит спокойная музыка.

Психолог: Уважаемые родители ! Я рада видеть вас на нашем родительском собрании .

**Педагог- психолог:** Всем известно, какое огром­ное значение в жизни челове­ка имеет цвет. Он настраива­ет нас, подсказывает, направля­ет, ориентирует, даже лечит. Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все бо­гатство разноцветного и необъятного мира своего соб­ственного «Я».

***Тестирование по Люшеру — 5 мин.***

Мы проявляем свою лич­ность по-разному, но основные ее черты уже знаем. С помо­щью цветодиагностики по тому, какой цвет человек ста­вит на первое место, можно узнать собственный характер более детально. Автор теста известный французский пси­холог Макс Люшер. Посмотрите на цветную палитру и решите для себя , какой из восьми цветов вы бы поставили на первое место. Каждый выб­рал? Назовите, какие цвета вы предпочли.

Теперь я назову черты ха­рактера, типичные для выбран­ного цвета, а вы соотнесите их с тем, что знаете о себе.

**Красный –** цвет страстей, его любят люди смелые, волевые, властные, вспыльчивые.У людей, которых этот цвет раздражает, обнаруживается страх перед ссорами, склонность к уединению. Они стабильны в отношениях.

**Зелёный *-*** цвет природы, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает,боится чужого влияния, ищет способа самоутверждения, так для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит – страшиться житейских проблем, превратностей судьбы, вообще – всех трудностей.

**Серый –** любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Его предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если этот цвет не нравиться – это показатель легкомысленного, импульсивного характера.

**Чёрный** – цвет неуверенности, мрачного восприятия жизи. Тот кто предпочитает этот цвет нередко воспринимает жизнь в тёмных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается что идеалы в жизни недостижимы

**Оранжевый–** любимый цвет людей, обладающих интуицией и страстных мечтателей

**Коричневый цвет и все его оттенки –** предпочитают те, кто стал твёрдо и уверенно на ноги, кто ценит традиции, семью. Если этот цвет неприятен – это говорит о самолюбии и эгоизме, о том, что этот человек скрытен и с трудом идёт на откровенность.

**Жёлтый –** общительность, творчество, интеллигентность лёгкую приспосабливаемость и умение получать удовольствие от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда он неприятен – речь идёт о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.

**Фиолетовый –** говорит об очень большой эмоциональности, чувствительности, высокой деликатности и духовности. Это типичный цвет гармонично развитых людей.

Когда он неприятен – признак развитого чувства долга, желания жить только настоящим.

**Синий *–*** скромность и меланхолия, такому человеку нужно чаще отдыхать. Ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление того, что может всё на свете, но в сущности он образец неуверенности и замкнутости.

Если возникнет несогласие — что ж, стопроцентного попадания быть не может, мы ведь непре­рывно меняемся. Но, возмож­но, это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя.

***Цветное дыхание — 5 мин.***

Мы сейчас продела­ем очень простое, но важное упражнение, с помощью кото­рого человек способен помочь самому себе снять боль, под­нять настроение. Перед вами лежат ткани разного цвета.

Какой из этих цветов приятнее всего вашему глазу? Удивительно, но это может многое рассказать о вашем здоровье, ведь с давних пор известно о целебном воздействии цвета на организм. У нас есть возможность убедиться в этом. Предлагаю вам по очереди закутываться в ткань цветовой гам­мы, которую вы выбираете сердцем и запоминать свои ощущения. Потом мы ими поделимся.

**Красный цвет** усиливает мышечную деятельность, нормализует обменные процессы, улучшает кроветворение, лечит заболевания кожи, укрепляет память, придает бодрость и энергию, помогает при вирусных заболеваниях.

Есть ряд условий, при которых не следует злоупотреблять красным цветом. Слишком долгое воздействие красного луча или просто нахождение в помещении с большим количеством красных предметов, может вызвать волнение и даже агрессию. При повышенном давлении возможны усугубление состояния, а также беспричинные вспышки гнева и раздражение.

**Оранжевый цвет** налаживает работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит, оказывает благотворное действие на организм при всех заболеваниях легочной системы, стимулирует эндокринную систему. Цвет урожая, плодородия оранжевый помогает **победить усталость, тревогу, страх.** Оранжевым цветом **лечат нервные срывы и депрессивные состояния.**

**Желтый цвет** помогает избавиться от бессонницы, возбуждает аппетит, оказывает очищающее действие на весь организм, стимулирует зрение и работу печени, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности.

Так, если вам нужно побыстрее запомнить большое количество информации, окружите себя желтыми предметами, когда готовитесь к занятиям или учите что-то наизусть. Также бытует мнение, что желтый помогает при лечении кожных болезней, например, дерматита. Это объясняется тем, что желтый - цвет солнца и поэтому содержит много энергии солнца, которая помогает исцелить болезни кожи.

**Зеленый цвет** избавляет от аритмии, нормализует давление, снимает сильное сердцебиение, лечит простудные заболевания, укрощает нервозность и раздражительность, влияет на расширение бронхов, обостряет слух, смягчает головную боль и боли в позвоночнике.

Если для вас ваш дом - ваша крепость, где вы восстанавливаете силы, используйте в декоре зеленый и его многочисленные оттенки (например, зеленые камни или свечи). Также можно пополнить гардероб вещами в зеленой цветовой гамме. Отличная идея - обзавестись комнатными растениями. Зеленый также привлекает энергию благополучия и финансового успеха. Отнюдь не случайно, что зеленый - цвет денег.

**Голубой цвет**обладает антисептическим действием, лечит пигментные пятна, болезни печени, желтуху, ожоги, приглушает воспалительные процессы, нормализует сердечную деятельность, помогает тем, кто хочет похудеть.

**Синий цвет** помогает при заболеваниях щитовидной железы, легочных заболеваниях, является лечебным при катаракте, глаукоме, астме и воспалении легких, успокаивает утомленные глаза и нервы. Он успокаивает и помогает достичь эмоциональной и физической гармонии. Кроме того, синий и его оттенки помогают при лечении различных заболеваний. Он поднимает настроение и уравновешивает характер. Холодный синий способствует заживлению ожогов, понижает высокую температуру и снимает нервное напряжение. Однако избыток синего может вызвать депрессию или равнодушие к жизни и уныние

**Фиолетовый цвет** можно использовать при всех психических и нервных нарушениях, невралгиях, ревматизме, сотрясении мозга, болезнях печени и выделительной системы, положительно влияет на сосудистую систему.

Фиолетовый помогает при лечении эпилепсии и артрита. Фиолетовый помогает раскрыть и развить физические способности и установить контакт с духовным миром. Используйте этот цвет при медитации, чтобы достичь просветления и получить ответ на неразрешимый вопрос.

Как вы думаете: «От чего зависит эмоциональное и физическое благополучие ребенка?» (ответы родителей) Правильно оно 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.