

«Элементы цветотерапии в коррекционной работе с дошкольниками»

Мы знаем, что воздушные шары не только приносят радость и праздничное настроение, но и являются универсальным инвентарем для всевозможных конкурсов, игр и забав, как для детей, так и для взрослых. Некоторые игры, я сегодня предлагаю Вам!

Движение – это жизнь, я предлагаю подвигаться и здоровье-обогатиться!

Вам необходимо взять воздушный шар и подписать на нем свое имя.

Теперь Вы готовы для первой игры:

«Успевай»

Шары передаются по кругу под музыку, как только музыка закончилась, бросить шары в круг и отвернуться и сделать 5 приставных шагов по кругу.

Когда музыка заиграет – найти свой шар как можно быстрее и игра продолжается. Надо стремиться быть первым !

«Микробы»

2 команды

Раз уж мы говорим о здоровьесбережении, то шары, в этом случае, будут изображать микробов, от которых нужно избавляться.

Задача:

Перебрасывать шары под веселую музыку со своей стороны площадки. Когда закончилась музыка – подсчет. У кого микробов меньше – тот и победил!

«Дружные парочки»

Встать парами, шар держать любым способом, но не руками: лбами, щеками, плечами, спинами.....

Выполнить задание, не потеряв шарик

(например, пройти «змейку»)

Потеряли? Выбываем из игры.

А вот теперь перейдем к тому, какого цвета шарик вы выбрали.

«Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказаться, это надо использовать» - считал Ван Гог. Цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.

Цветотерапия (хромотерапия) – это абсолютно безопасное и исключительно эффективное дополнительное средство лечения и восстановления организма.

Школы исцеления с помощью цвета существовали еще в Древнем Египте, где в древних храмах Гелиополиса сила цвета использовалась как в культовых целях, так и для исцеления. Храмы строились по отношению к солнцу таким образом, чтобы солнечный свет, попадая внутрь, распадался на семь цветов радужного спектра. Это позволяло страждущим принимать солнечные ванны, которые напитывали организм необходимыми для исцеления вибрациями.

Жак Вьено «Цвет может успокоить и возбудить, создать гармонию и вызвать потрясение. От него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу».

Сказано очень верно. Цвет помогает мгновенно найти первопричину проблемы, на каком бы уровне она не находилась – физическом, эмоциональном или ментальном, и восстановить гармонию в организме. Оказывается, живой организм, если он нездоров, поглощает больше цвета для своего восстановления.

Неприятие того или иного цвета настолько же информативно, как и определенное цветовое предпочтение. Отвергаемый вами или неприятный для вас цвет содержит в себе послание, раскрывая причины, которые побуждают вас поступать тем или иным образом, и указывая на затаенные внутренние потребности и проблемы. Цвет, который вам не нравится, содержит в себе как причину вашего неприятия, так и лекарство для восстановления внутреннего равновесия. Язык цветовых вибраций чрезвычайно информативен. Если вас привлекает какой-либо цвет, это может указывать на потребность в определенной цветовой вибрации и в той информации, которую он в себе содержит.

Уникальность цветотерапии заключается в том, что из многомиллионной палитры, вы выберете те цвета и оттенки, которые характеризуют именно вашу проблему, составите свою личную цветограмму (во время этого процесса вы уже будете гармонизировать свой организм) для точной диагностики, и последующей эффективной коррекции вашего состояния. Цвет – это живая энергия, которая указывает нам путь. Ежедневное обращение к цветотерапии – залог здоровой жизни

Обратите внимание на значение выбранного вами цвета:

Значение белого цвета

Белый цвет - символ совершенства и чистоты . Белый цвет это не отсутствие цвета, как раз белый цвет содержит в себе весь цветовой спектр, видимый нами. Очищает энергетику человека, ассоциируется с божественностью и добродетелью.

Искренние, честные и аккуратные, но иногда очень требовательные - это люди, которые выбирают своим цветом белый.

Позитивные "белые" ключевые слова: единство, многогранность, выявление скрытого и ложного, нетронутость, легкость, полнота, самоотдача, открытость .

Негативные "белые" ключевые слова: чопорность, скука, изоляция, бесплодность, окоченение, разочарование,.

Хотите оживить и осветить темные помещения? Используйте белый цвет, он даст вам ощущение свежести и чистоты.

Вам нужно создать образ порядочности, невинности и чистоты? Выберите одежду белого цвета и добьетесь нужного эффекта.

Значение красного цвета

Очень возбуждающий и стимулирующий цвет, который усиливает человеческие страсти. Это цвет жизненной энергии. Красный цвет - цвет сексуальности, в природе применяется с целью привлечения сексуального партнера. Он активизирует и согревает, сообщает об опасности и притягивает взгляд. Красный плед поможет согреться и повысить температуру тела.

Люди, выбирающие красный цвет оптимисты, общительные, но часто вспыльчивые типы, смелы и мужественны, но могут быть мстительными.

Позитивные "красные" ключевые слова: борьба за свои права, упорство, умножение, возрождение, благодарность, первопроходец, созидание, динамичность, лидер, настойчивость, признательность.

Негативные "красные" ключевые слова: физическое насилие, разжигание войны, нетерпимость, жестокость, разрушение, хулиганство, бесстыдство,

стыд, похоть вина.

Красный цвет используют в тех помещениях, где необходима энергичность, активность, например ночные клубы, дискотеки, где все торопятся, куда-то спешить, не сидят на месте.

Хотите выглядеть экстравагантно, смело и сексуально - одевайтесь в красное. В каком-то соцопросе мужчины ответили, что красный цвет белья их не возбуждает. Какие-то неправильные мужчины, вы не находите?

Значение оранжевого цвета

Созидающий цвет, побуждающий к действию, цвет свободы и оптимизма. Он помогает проявиться скрытым возможностям, освобождает от депрессий и страхов. Повышает общительность и является символом добродушия.

Независимые и гордые люди выбирают оранжевый цвет. Это люди, которые стремятся добиться популярности, они способны оказывать на людей сильное влияние.

Позитивные "оранжевые" ключевые слова: общительность, неиссякаемая энергия, бесстрашие, справедливость, сила, милосердие, великодушие, волнение, терпимость, свободолюбие.

Негативные "оранжевые" ключевые слова: обман, гордыня, самооправдание, склонность брать и не отдавать долги, пессимизм, всепрощение, нарочитость.

Если вы используете оранжевый цвет в столовой, то ваши встречи с друзьями и родственниками пройдут в живой и дружеской обстановке.

Вы чувствуете себя молодым и веселым независимо от возраста, вы всегда задорны. Используйте оранжевый цвет в одежде, он поможет вам сохранить жизненный тонус и уберет от простуд.

Значение желтого цвета

Помогает усвоению информации и стимулирует умственные способности. Полезен застенчивым и неуверенным людям. Цвет веселья и радости, возбуждает любовь к жизни.

Цвет творческих, артистичных личностей, авантюристов и искателей приключений.

Позитивные "желтые" ключевые слова: ловкость, оригинальность, восприимчивость, сообразительность, радостное восприятие жизни, терпимость, честность, справедливость, уверенность в себе,

усердие.

Негативные "желтые" ключевые слова: язвительность, невежество, критичность, нетерпимость, сарказм, вероломство, рассеянность, склонность к обсуждению других, любовь к болтовне, рассеянность, глупость.

Желтый цвет можно применять в кабинетах, где нужна умственная активность и сосредоточенность, также уместен ковер желтого цвета в центре гостиной, как связующее звено.

Желтый цвет в одежде работает аналогично оранжевому.

Значение зеленого цвета

Свежий, природный цвет, символ жизни и гармонии, успокаивающий нервную систему. Снижает возбуждение и убирает негативные чувства, располагает к любви. Самый уравновешенный цвет.

Сострадательные и сентиментальные, любящие дружеское общение люди выбирают зеленый цвет. Это доверчивые и постоянные личности.

Позитивные "зеленые" ключевые слова: проницательность, такт, практичность, стабильность, прогресс, реформы, работоспособность, великодушие, развитое воображение, обязательность, общительность.

Негативные "зеленые" ключевые слова: ревность, жадность, отсутствие воображения, обидчивость, забывчивость, эгоизм, неустроенность, разочарование, ипохондрия, дефицит.

Зеленый можно использовать в любой комнате, это универсальный цвет.

В одежде зеленый цвет практически всегда уместен, вы будете заметны, но без агрессии.

Значение голубого цвета

Немного бесхарактерные, стремящиеся к духовному росту, но не эгоисты. Так можно охарактеризовать людей, предпочитающих голубой цвет.

Позитивные "голубые" ключевые слова: исцеление, мудрость, терпение, истина, духовность, философия, созерцательность, спокойствие, честность, преданность, достижение разума.

Негативные "голубые" ключевые слова: слабость, холодность, эмоциональная неуравновешенность, суеверие, самодовольство, сентиментальная влюбленность, лживость, злоба, злопамятство.

Голубой цвет это спальня, комнат отдыха, постельного белья. Он уместен везде, где вам хочется покоя и отдыха.

Хотите выглядеть наивно и простодушно - выбирайте голубой цвет в одежде.

Значение синего цвета

Позитивные "синие" ключевые слова: идеализм, восприимчивость, организованность, соблюдение правил, очищение, непреклонность, послушание, сила духа.

Негативные "синие" ключевые слова: фашизм, подчинение, уверенность в собственной непогрешимости, лживость, фанатизм, пристрастие, ритуальность.

Синий цвет сродни голубому, только более сильный и использование в интерьере аналогично.

Вам необходимо выглядеть недоступной и серьезной - выбирайте синий цвет.

Значение фиолетового цвета

Цвет седьмой чакры, очень мощный цвет, который обостряет зрение и чувства. Фиолетовый цвет – цвет лидеров, олицетворяет высшую доброту, мудрость и любовь. Помогает сбалансировать и привести в гармонию физическую и духовную энергию.

Люди, которые выбирают определенные цвета, не обязательно соответствуют тем характеристикам, которые здесь даны. Но все же определенная закономерность прослеживается.

Люди, выбирающие фиолетовый цвет, какие они? Склонные к мистике творческие личности, которые могут не осознавать собственных недостатков. С хорошо выраженным чувством собственного достоинства, возможно несколько склонные к важности.

Позитивные "фиолетовые" ключевые слова: самоотдача, достоинство, гуманность, изобретательность, творческий склад ума, неограниченность, способности медиума, управление, вера, тайное руководство, ораторские способности.

Негативные "фиолетовые" ключевые слова: жестокость, самонадеянность, напыщенность, карьеризм, мошенничество, мания величия, продажность.

Фиолетовым цветом нужно пользоваться очень аккуратно, он может вогнать в депрессию. Хорошо использовать в комнатах для медитирования.

Необходимо создать впечатление интеллектуального и непостижимого человека, заинтриговать – смело надевайте фиолетовую одежду.

Значение черного цвета

Черный - цвет загадки и тайны, символ скрытого и непознанного.

Цвет спокойных и сильных личностей, людей, обладающих достоинством.

В тоже время он может восприниматься как отрицание всего и быть символом мрачного восприятия жизни ("готы") и неуверенности.

Позитивные "черные" ключевые слова: обучение, созидание, способность к провидению, скрытые сокровища, мотивированное применение силы, содержательность.

Негативные "черные" ключевые слова: ограничения, депрессия, разрушительность, слабость и эгоизм как немотивированное проявление силы, воздержание, пустота.

Цвет позволяет проявить в одежде авторитетность, изысканность и независимость.