



Фиолетовый - соединяет эффект красного и синего. Продолжает угнетающее воздействие на нервную систему .

•Психология: Фиолетовый цвет очень мощен. Он несет в себе мир, сочетая силу и мягкость. Впитывайте фиолетовый цвет, чтобы выявить и освободить скрытые возможности. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет .

Физиология: В физическом плане фиолетовый цвет воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге. Все умственные приказы идут отсюда. Фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его излишек может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей



Возможности применения цветотерапии на практике

- **Работа с цветной бумагой (обрывание, вырезание) , аппликация**
- **Работа со старыми журналами и каталогами (задание, например: найди и вырежи все предметы зелёного цвета)**
- **Просмотр специальных роликов с определенными цветовыми картинками и расслабляющей или активизирующей музыкой**
- **Рисование заданными цветами на свободную тему (т.н. интуитивное рисование)**
- **Лепка из пластилина определенного цвета**
- **Сортировка любых цветных предметов/игрушек (например, выбери только мячики/помпоны/ карандаши синего цвета)**

И т.д.

МБДОУ ДС №5
комбинированного вида



Цветотерапия

Особенности цветового воздействия на организм

Педагог-психолог Якубова Е.В.

Цвета и их воздействие на организм



Красный - активизирует и снижает уровень депрессии, это цвет энергии и эффективности

Психология: Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с не приятностями. Формирует лидера. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Физиология: стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, улучшает кровообращение.,

Профилактика заболеваний: пониженное артериальное давление, анемия, плохое кровообращение, простуда, насморк. Применять красный цвет следует в сочетании с зеленым или голубым.



Оранжевый—тонизирующий цвет.

•Психология: действует в том же направлении, что и красный, но в меньшей степени.

•**Физиология:** улучшает пищеварение, способствует омолаживанию, раскрепощению, укрепляет волю, освобождает от чувства давленности. Укрепляет легочную ткань, обладает антиспазматическим свойством, улучшает кровообращение и цвет кожи, но избыток оранжевого может вызвать перегрев организма (т.е. он более тепловой чем красный).



Жёлтый—цвет разума и понимания.

•**Психология:** Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм.

•**Физиология:** Хорошо лечит пищеварительную систему, обеспечивает ее работу. В основном воздействует на течение желчи, которая играет роль в поглощении и переваривании жиров. Улучшает память.

•**Профилактика заболеваний:** диабет, кожные заболевания, истощение нервной системы.



Зелёный - цвет гармонии, устраняет дисбаланс нервной системы.

•**Психология:** В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии. Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

•**Профилактика заболеваний:** болезни сердца, бронхит и болезни легких, грипп, клаустрофобия.



Голубой—успокаивающий цвет.

•**Психология:** настраивает на терпение, помогает при бессоннице, нервных расстройствах.

•**Физиология:** снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела, освежает, , снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим антисептическим действием.



Синий—цвет покоя и гармонии.

Психология: Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). Помогает при негативных психических состояниях.

Физиология: помогает при ангинах и воспалениях.