



Экологический журнал для детей №9/2018

«ВАЛЛ*И»

Сегодня в номере:

❖ *Что такое хромотерапия?*
❖ *Хромотерапия или «Лечение цветом» (консультация для родителей)*



❖ *Упражнения с хромотерапией*

❖ *Релаксационные игры*

❖ *Дидактические игры*

❖ *Подвижные игры*

❖ *Упражнения с цветом*

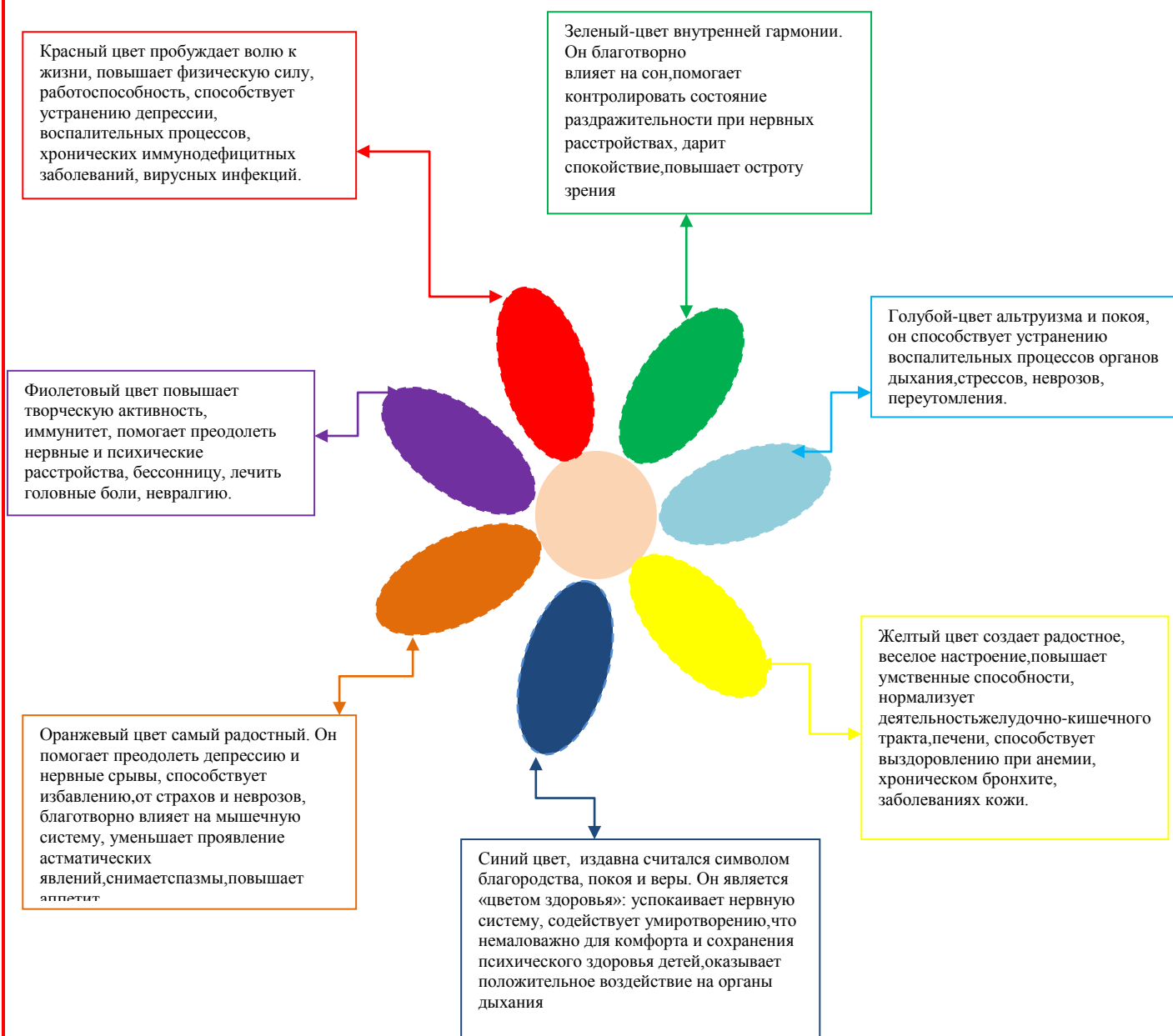
❖ *Цветные сказки*

❖ *«Наша Хромотерапия»*



Что такое хромотерапия?

Термин «хромотерапия» произошел от греческого слова *chroma*-цвет. Лечение цветом применялось с давних времен. Целительные свойства определенных цветов использовали древние цивилизации Египта, Индии и Китая. Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английскими учеными лечебных свойств ультрафиолетовых лучей. Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона (1878г.), в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра.



«Хромотерапия,

или лечение цветом» (консультация для родителей)

*Чудодейственная сила цвета
в коррекции психосоматического здоровья человека.*

Все цвета имеют свое излучение, у каждого — своя длина волны, способная передавать информацию. Воздействуя цветом на тот или иной орган, можно его лечить, наполнять силой, оздоравливать. В некоторых медицинских учреждениях существуют специально окрашенные в те или иные тона комнаты для лечения. В зависимости от заболевания врачи рекомендуют пациенту посещать ту или иную комнату. Дома и в детском саду подготовить такие комнаты трудно, но в этом и нет необходимости: вполне можно воспользоваться цветовой медитацией.

Цветовая медитация

Вариант 1. В зависимости от того, на какой орган вы хотите воздействовать, выбери лист бумаги, окрашенный в соответствующий цвет. Размер окрашенной площади должен быть не менее 20×40 см. Сядьте на расстоянии 1—1,5 м от листа бумаги и смотрите на него течение 10—15 минут. Это времени вполне достаточно чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее — органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

Вариант 2. Существует еще более простой способ. Сядьте, закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который вам необходим для лечения. Если трудно сразу «выловить» нужный цвет, найдите его среди окружающих вас предметов, сосредоточьтесь на нем и закройте глаза. Медитация началась.

Очень удобны и эффективны цветные подставки (это может быть салфетка, бумага, картон) На подставку помещается стакан с водой, желательнее из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном.

Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно стакан чистой, прозрачной водой оставить на 5—10 минут на подставке нужного цвета, вода «воспримет» и передаст вам необходимую энергию. «Цветную» воду следует пить не спеша, маленькими глотками.

Если вы с кем-то поссорились, возбуждены (получили порцию стресса), выпейте воды из стакана, 5 минут постоявшего на *зеленой* подставке (вспомните как зеленые листья деревьев, травы, кустарников вас успокаивают). После того как немного успокоитесь, можно прибегнуть к помощи *розового* цвета (он прибавит вам энергии). Таким образом, вы избавитесь от остатков напряженности и настроение улучшится.

Подобным образом работает *голубой* (цвет неба, воды), но он не только снимает остатки конфликта, но и может предотвратить его. Помните об этом, накрывая на стол перед приходом родственников, визит которых может закончиться ссорой: поставьте на стол воду на *голубой* салфетке.



Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удастся успокоиться: вы мучаете себя, вновь и вновь проигрывая в памяти случившееся. В таких случаях вам поможет *лимонный* цвет.

Он же может помочь при потере близких, когда горе так велико, что человек не знает, как жить дальше. Еще он укрепляет память.

При ежедневной работе на компьютере хорошо иметь рядом с собой стакан воды на *бирюзовой* подставке и почаще делать глоток за глотком. Бирюзовый цвет защищает от радиоактивности, от так называемого «электрического тумана» и теплового излучения компьютера.

«Бирюзовая» вода чудесным образом поможет вам подобрать нужное слово на экзамене или в процессе публичных выступлений.

Если ваш ребенок отправляется в школу или институт на контрольную работу, предложите ему немного воды, «приправленной» энергией *желтого* цвета, который способствует генерации (выработке) блестящих идей, стимулирует духовную деятельность.

Если вы страдаете чрезмерным аппетитом, то позвольте позаботиться о вас цвет *индиго*. Ежедневно выпивайте два стакана воды, стоящей на подставке такого цвета, это постепенно обуздает ваш аппетит.

Если вы переутомились, выпейте глоток воды из стакана на *красной* салфетке. Вы сразу ощутите прилив энергии. Он поможет вам «омолодиться» и вновь ощутить полноту жизни и желание работать.

Несколько глотков воды, заряженной *фиолетовым* цветом, помогут вам выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистят селезенку и сделают гармоничной работу полушарий головного мозга.

Воздействие *оранжевого* цвета зачастую становится первым толчком к позитивным переменам, а также повышает аппетит.

Можно сделать так.

Возьмите зеленую (потемнее) траву (например, подорожник или крапиву), пропустите через мясорубку, содержимое отожмите через марлю — получится травяной сок. Пропитайте им белую хлопчатобумажную ткань, высушите. Вот вам и естественная зеленая подставка.

Оранжевый цвет можно получить из сока моркови или тыквы. Лимонный — из слоя кожуры лимона. Обычно, когда под рукой есть лимоны, то для усиления на подставку можно класть по бокам от стакана 2—3 лимона (или апельсина).

На осыпавшиеся красные лепестки роз или тюльпанов ставим стакан с водой, и через 10—15 минут «цветная» врачевательница готова. Естественная, от живой природы.

Главное правило медицины — заповедь Гиппократова — «не навреди». Новое альтернативное лечение безвредно (естественно, при условии качественной питьевой воды).

Искренне желаем вам, чтобы ваша жизнь засияла всеми цветами радуги!

Упражнения с хромотерапией

- Упражнение «Цветик-семицветик» (на дыхание). Перед детьми «Цветик-семицветик». Дети должны определить, какого цвета



каждый лепесток у этого цветка, загадать желание, оторвать лепесток и помочь ветру унести его, подув длительно и плавно.

- Упражнение «Мою руки» (пальчиковая гимнастика).
- Упражнение на координацию речи с движением «Красная песенка»,
- Упражнение «Цветная вода».
- Упражнение «Ощущение цвета» (на расслабление). Перед началом занятия я предлагаю детям расслабиться, что позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье.

Релаксационные игры

- «Танцующие руки»
- «Воздушный шарик»
- «Шалтай-болтай»
- «Насос и мяч», и т. д.

Дидактические игры

- «Разложи в ряд»
- «Раскрась овощи и фрукты»
- «Узнай и выбери»
- «Раскрась зеленым цветом»
- «Найди ошибку»
- «Забавные прищепки»
- «Слова и краски»
- «Угости гномов фруктами и овощами»
- «Жучки на полянке»
- «Ложки - девочки» и др.

Подвижные игры

- «Бегите ко мне!»
- «Ищи свой дом!»
- «Прыг-скок!»
- «Что понравилось - возьми, принеси и назови»

Упражнения с цветом

- «Чернильные пятна и бабочки»
- «Отпечатки»
- «Каракули тела»
- «Крупный масштаб»
- «Вырезанные формы»
- «Рисунок на влажной бумаге»
- «Поцарапанная поверхность»
- «Волшебные краски»

- «Разложи в ряд» и др.

Цветные сказки

«Жёлтая сказка»

Однажды девочка пошла на полянку за цветами. Солнце было жёлтое, весёлое, тёплое. Кое-где из земли вылезли травинки, но цветов ещё не было. Девочка посмотрела и сказала: - Солнышко, Солнышко, ведь уже весна, я надела своё жёлтое пальто с жёлтым капюшоном, почему же нет ни одного цветка? - Сейчас будут, - ответило солнце и кинуло на солнечный пригорок вместе со своими лучами пригоршню жёлтых цветов. Лепестки этих цветов топорщились, как жёлтые лучи. - Знаешь, как они называются? - спросило солнце у девочки. - Знаю, - отвечала девочка. — Одуванчики! Солнышко улыбнулось. - А вот и нет! Они называются мать-и-мачеха. Это самые первые весенние цветы, даже листьев у них нет. Только сами цветы теплятся на пригорке. - Эти цветы злые? — спросила девочка. — Ведь в сказках все мачехи злые. - Нет, - ответило солнце - мать-и мачеха – добрый цветок. Просто листья у него такие: одна сторона тёплая, мягкая, как руки твоей мамы. А другая холодная и блестящая - как у мачехи из злых сказок, - подсказала девочка. Солнце засмеялось и кинуло на пригорок ещё одну горсть жёлтых цветов.

«Зелёная сказка»

На этот раз девочка надела зелёный сарафан с зелёным кармашком и пошла в лес. А в лесу всё было зелёное-презелёное. И деревья были зелёные, и кусты были зелёные, даже вода в маленькой луже и та была зелёная. Девочке очень хотелось поймать зелёного лягушонка и разглядеть, сколько пальцев у него на лапках. Вот она и решила: «Если лягушонок увидит мой зелёный сарафан с зелёным кармашком, он ничуть меня не испугается. Так оно и было, Зелёный лягушонок вылез из зелёной лужи, в которой отражались зелёные листья деревьев и зелёной травинки, и ничуть не испугался девочки в зелёном сарафане. - Ква! — удивился он. Какое смешное зелёное деревце выросло возле моей лужи. Тут девочке и надо бы взять лягушонка в руки и разглядеть, сколько у него на лапках пальцев. Но ей стало очень смешно: подумать только — лягушонок принял её за дерево. Она засмеялась и сказала: - Я вовсе не дерево! Конечно, лягушонок очень испугался. Ведь он никогда не слышал, чтобы деревья смеялись да вдобавок и говорили. И бултых обратно в лужу.



«Красная сказка»

Вот наступило лето. На лесной опушке выросли рядом красный мухомор и красная земляника. - Ты только взгляни, какой я видный и красивый! — говорил мухомор — А тебя заметить трудно, уж очень ты мала и неказиста. И голос у тебя чуть слышный. - Но я ведь вкусная и очень сладкая, - отвечала земляника (А голос-то у неё и правда был совсем тихий, еле слышный) — и ещё я очень полезная, - прибавила она уже шёпотом. И ещё сильнее покраснела, потому что не любила хвалиться. Может, и я очень сладкий, очень вкусный и задрал вверх красную шляпку с белыми крапинками. Тут на лесную опушку прибежала девочка в красном сарафане и с красными кармашками. - Ой! — воскликнула она. - Земляника! Уже поспела! А какая красная! Она присела на корточки, сорвала ягоду. «Ну, - подумал мухомор, - сейчас она и меня увидит. Девочка и правда увидела мухомор. Поморщилась: - Ядовитый гриб! Мама не велит такие даже руками трогать. И пошла дальше, искать красные ягоды лесной землянички.

«Синяя сказка»

Трудно пришлось девочке, когда ей захотелось попасть в «Синюю сказку», ведь для этого нужно было побывать у синего моря. А синее море очень далеко, добраться к нему не так-то просто. И вот девочка сделала себе из синей бумаги синюю лодку, взяла в каждую руку по синему веслу и отправилась в путь. А надо сказать, что за домом, в котором она жила, в овраге протекал ручеек, и был он совершенно синий. Девочка спустила свою синюю лодку в синий ручеек и спросила его: - донесёшь ли ты мою лодочку до синего моря? - донесу... - прожурчал ручеек. - А тебе не трудно будет? — снова спросила девочка. - Мне помогут другие ручьи, - прожурчал в ответ ручей и понёс синюю лодку с девочкой вниз по течению. В этот ручей влился ещё один, побольше. Вдвоём они понесли на себе синюю лодочку так резво, что девочке пришлось даже грести синими вёслами. Понемногу всё новые ручьи и реки вливались в тот ручей, куда девочка спустила свою синюю лодочку. И ручей превратился в полноводную реку. Наконец девочка увидела перед собой синее море. Оно было такое красивое и блестящее! - Ты очень большое и глубокое? - спросила девочка. Но море ей ничего не ответило. Оно было слишком большое и слишком глубокое, чтобы услышать девочкин голос. Тогда девочке вдруг стало скучно и захотелось домой. - достать тебе из моря камешек? — спросил маленький пучеглазый краб, который тут же, на берегу, грелся на солнце. - достать, - сказала девочка, а сама всё думала: «Вот бы мне вернуться домой...» А крабик бочком-бочком сбежал в воду синего моря и через минуту вернулся с камешком в клешне. - держи! — сказал он девочке. - Какой синий и какой красивый! Потерять, скорее положила синий



камешек в синий карман синего сарафанчика. И что же? Она сразу оказалась дома!. Вернее, у того ручья, который журчал на дне оврага около их забора.- Ты, что волшебный? – спросила девочка у камешка, вынув его из кармана. А камешек вдруг соскользнул с её ладони — и в ручей! И девочка его не нашла. Ведь камешек был очень синий, и ручей в овраге тоже очень синий...

«Белая сказка»

Утром девочка проснулась и увидела, что в комнате необыкновенно светло. Она вскочила с кровати, подбежала к окну и ахнула. За окном всё было белым. Ночью выпал первый снег и покрасил всё вокруг в белый цвет. Пушистый белый ковёр лежал на земле, мохнатые белые шапки нахлобучили деревья. Белыми платками покрылись крыши домов. Посреди двора на белом снегу сидел белый-белый кот. А в воздухе кружились белые снежинки. Девочка быстро оделась и побежала на двор. Из белого снега она слепила белую снежную бабу! И только глаза у снежной бабы были чёрными, а нос — красный.

«Оранжевая сказка»

Наступила осень, и девочка пошла в лес за оранжевыми листьями. Навстречу ей попала берёза — вся жёлтая, с листьями похожими на золотые монетки. Встретилась ей и осина. Она стояла красная снизу доверху, до самой макушки. Потом девочка увидела старый дуб. Он был ещё совсем зелёный, только с коричневыми жёлудями. А ещё в лесу росла рябина с оранжевыми ягодами. Но девочке нужны были не ягоды, а листья. И тут она увидела дерево, которое раскинуло во все стороны свои ветки и горело оранжевым огнём, будто в лесу разложили огромный костёр. Девочка подошла к дереву.- Здравствуй, клён!- Здравствуй! — прошелестел клён, и несколько оранжевых листьев медленно слетели на землю.- Это мне? — спросила девочка.- Тебе - снова зашелестел клён, и снова кленовые листья закружились в воздухе и упали к ногам девочки.- Спасибо, - сказала девочка. — Но зачем ты роняешь красивые листья? Скоро у тебя ни одного не останется.- Я готовлюсь к зиме, - ответил клён. — Зимой мне будет тяжело, если на каждый лист ляжет снег. Мне нужны силы для тех зелёных почек, которые развернутся весной. И снова кленовые листья, будто огромные оранжевые бабочки, закружились около девочки. Она набрала их целую охапку. Целую охапку оранжевых кленовых листьев! Принесла домой, разгладила каждый лист и все их поставила в вазе на подоконник. Когда пришла зима, всюду лежал белый снег, а на окошке у девочки, казалось, сияет оранжевое летнее солнце.



«Голубая сказка»

Всё было голубым вокруг: и голубое небо, и голубая речка, и голубые стрекозы, и девочка в голубом сарафане с голубыми кармашками. И даже ведёрко и мячик в руках у девочки были голубыми. А на берегу голубой речки росли голубые незабудки. - Стрекоза! — крикнула девочка той стрекозе, у которой были совершенно голубые и совершенно прозрачные крылья. Голубая стрекоза сразу поняла, что девочка зовёт именно её. Она опустилась вниз и присела на голубую незабудку. - Посади меня к себе на спинку, давай полетаем, - попросила девочка. Стрекоза усмехнулась в ответ: - Разве у меня хватит сил? Ты слишком велика. А если я стану маленькой, тогда полетаем? - Тогда полетаем, - ответила голубая стрекоза. Девочка шепотом сказала волшебные слова: - Тили — тили - бом! - И тут же стала меньше своего мизинца. - Садись, - велела ей стрекоза и подставила спинку. И они полетели. Быстро — быстро! Ведь стрекозы летают быстрее всех на свете. И через секунду их не было видно. Ведь над ними было голубое небо, у стрекозы были голубые крылья, а на девочке был голубой сарафан, да ещё с голубыми кармашками. Они летели так долго, пока девочка, не сказала: - Я хочу домой! Мы не заблудились? - Нет, - отвечала ей стрекоза. Разве ты не знаешь, что у нас, стрекоз, два огромных глаза и в каждом много тысяч маленьких зорких глазков? И ещё есть такие глаза, которые видят, что делается внизу. Тут девочка и стрекоза опустились на берег голубой реки, где росли голубые незабудки. А оттуда до дома было рукой подать!

«Фиолетовая сказка»

Утром девочка посмотрела в окно, увидела, что из-за леса ползёт фиолетовая туча, и подумала: «Скоро пойдёт дождик!>>. Ей очень захотелось взглянуть на те большие фиолетовые колокольчики, которые растут за полем возле соснового бора: правда или неправда, что в их чашечках прячутся от дождя разные мошки-букашки? Девочка взяла мамин фиолетовый зонтик, надела фиолетовый плащ и вышла на улицу. И тут начался дождик. - Ого-го-го, сколько вас тут...! – воскликнула девочка, прибежав к фиолетовым колокольчикам на опушке соснового бора. — Посмотрю, что делается у вас в фиолетовых чашечках. - Посмотри, - шепнул тот фиолетовый колокольчик, к которому она склонилась, - только не вспугни мошек-букашек. - Значит, так и есть! - обрадовалась девочка, - Значит правда, что они прячутся здесь от дождя! Но почему? - В наших фиолетовых чашечках куда теплее и суше, чем под твоим фиолетовым зонтом. Взгляни — увидишь! Девочка не поленилась и заглянула в один фиолетовый колокольчик, в другой, третий... В каждом притаились и мошки, и букашки, и разные другие мелкие насекомые. - Правда! - сказала девочка - Прячутся от дождя. А потом она увидела под соснами кустики черники. И на каждом

была уйма фиолетовых ягод. А назонтиком вернулась домой, всё у неё было фиолетовым: и пальцы, и ладони, и губы, и зубы, и даже щёки. - Попробуй, - сказала она своей маме, протянув на фиолетовой ладошке горсть фиолетовых ягод — Вкусные? - Очень, - сказала мама, и зубы у неё сразу стали фиолетовыми. Как у дочки.

«Разноцветная сказка»

Девочка надела разноцветный плащ и вышла на улицу. Стояла осень, но день был солнечным и ярким. По голубому небу плыли белые облака. Трава была ещё зелёной, а вот листья на деревьях уже покраснели и пожелтели. На дорожках стояли синие лужи. В одной луже плавали оранжевые кленовые листья, принесённые ветром. Вдоль дорожки росли фиолетовые астры. Они качали головкам и от ветра. Вдруг в небе появилась радуга. Она была яркой, разноцветной. Девочка хотела запомнить, из каких цветов состоит радуга, но та растаяла так же быстро, как и появилась. Девочка очень расстроилась, но в это время трава у её ног зашевелилась, и её окружили крошечные гномики. Девочка посмотрела на их колпачки: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый — и тут же вспомнила, из каких цветов состоит радуга. Она засмеялась и посмотрела в высокое голубое небо. А когда она опустила голову, гномики в разноцветных колпачках уже разбежались в разные стороны. Девочка помахала им рукой и пошла домой. Дома она нарисовала букет разноцветных цветов.



Упражнение с цветом «Отпечатки»



«На
ша

Хромотерапия»



Подвижная игра «Ищи свой дом!»

Дидактическая игра «Узнай и выбери»



Дидактическая игра «Радуга»



Упражнения с цветом «Волшебные краски»



Кодекс:

**Есть одна планета-сад
В этом космосе холодном.
Только здесь леса шумят,
Птиц скликая перелётных,**

**Лишь на ней одной цветут,
Ландыши в траве зелёной,
И стрекозы только тут
В речку смотрят удивлённо.**

**Береги свою планету –
Ведь другой, похожей, нету!**

Утвержден 1 сентября 2016г.

Экологический совет:

Генеральный директор проекта:

Зелепухина В.Н.

Главный редактор:

Зелепухина В.Н.

Редактор: **Исаева Е.И.**

Редколлегия:

Воспитанники группы "Дружная семейка"

воспитатель группы: **Макарова Н.А.**

родители группы "Дружная семейка"

Музыкальный руководитель: **Исаева Е.И.**

Инструктор по физкультуре: **Леонова Н.В.**

Логопед: **Бухвалова Е.В.**