Цветовая гамма комнаты, где вы проводите треть жизни, влияет на то, насколько хорошо вы выспитесь. Приглушенные, неяркие оттенки настраивают на покой и отдых. Как создать дизайн светлой спальни для крепкого сна и отличного настроения на весь день?

1 Современная спальня в светлых тонах.

**Светлые тона в дизайне спальни – в чем преимущества?**

Светлые оттенки успокаивают, отвлекают от неприятных раздумий и помогают поскорее расслабиться. Такое решение особенно хорошо подходит для комнат, выходящих на северную и западную стороны – оно восполняет недостаток освещения. Светлые обои в маленькой спальне визуально расширяют пространство.

Спальня в светлых тонах в современном стиле:

2 Легкие занавески делают помещение воздушным.

3 На фото – уютная спальня для любителей минимализма. Однообразие белого уравновешивают подушки с контрастными полосами и бежевая панель в изголовье.

**О чем нужно помнить при оформлении светлого интерьера**

Обстановка в помещении не должна быть однообразной. Комната, выполненная исключительно в белом цвете, напоминает больницу. А вот дизайн спальни в светлых тонах в современном стиле с преобладанием белого и одной контрастной черной стеной – отличный вариант.

На фото – современный дизайн спальни в светлых тонах:

4 Спальня в скандинавском стиле со светлой мебелью и черными шторами.

Отлично смотрится сочетание белого с бежевым:

5 Бежевая спальня. Уютные тона топленого молока и молочного шоколада.

Подойдут и пастельные оттенки разных цветов. Ниже на фото – спальни в светлых тонах в теплой и прохладной цветовых гаммах соответственно:

6 Белые шторы и покрывало перекликаются друг с другом, а черные подушки контрастируют с ними.

7 Бирюзово-голубая спальня со светлой мебелью.

8 Едва уловимые бирюзовые тона в постельном белье усилены расцветкой пуфика и панели в изголовье.

Приветствуются оттенки зеленого:

9 Обилие приглушенно-фисташкового в интерьере светлой спальни оттеняется шоколадными и древесными тонами.

10 Мебель в светлой спальне может быть и темной.

**ВАЖНО**. В летнее время, особенно в тех краях, где световой день продолжается допоздна, лучше закрыть окна темными шторами или шторами блэкаут.

**ВНИМАНИЕ!**Серый цвет мешает заснуть и сокращает продолжительность сна. Он допустим для декоративных подушек и покрывал, которые не будут находиться перед глазами, когда вы ляжете в кровать, но не подходит для элементов, задающих тон в комнате – занавесок, обоев, абажуров и т.п.

**Стилистика и выбор дизайнерского решения**

Светлая спальня подойдет как любителям классики, так и поклонникам современных направлений. На фото – спальни современного дизайна в светлых тонах в различных стилях.

11 Светлая маленькая спальня в стиле кантри в загородном доме.

12 Эта городская спальня с намеками на прованс буквально залита светом.

13 Спальня светлая классика.

14 Еще одна классическая спальня в светлых тонах.

15 Спальня в стиле индастриал. Отделка стен, казалось бы, мало подходит для жилого помещения, но пушистый плед, легкие занавески и пейзаж над изголовьем привносят в комнату домашний уют.

16 Современная спальня в светлых тонах в стиле лофт с белой кирпичной стеной.

17 Светлая современная спальня в скандинавском стиле. Контрастные черные пятна придают помещению изысканности.

18 Светлая спальня в современном стиле минимализм. И действительно – ничего лишнего.

**ВАЖНО**. Не переживайте, если вам не удалось строго выдержать дизайн светлой спальни в каком-то одном современном стиле. Смешение направлений и эпох в интерьере – примета нашего времени.

**Современные идеи дизайна спальни в светлых тонах с мебелью.**

Мебель может вписываться в светлую гамму помещения, а может и выделяться на ее фоне. На фото ниже – спальни в светлых тонах с контрастной мебелью:

19 Черная мебель в бело-бежевой спальне.

20 Белоснежные стены и белье, древесная мебель, ламинат под дерево. Черные шторы помогут поскорее заснуть.

Вот несколько идей оформления комнаты:

* В современной спальне в светлых тонах можно использовать натяжные потолки. В них иногда монтируют точечные светильники. Подойдут нейтральные тона – белые или кремовые, либо пастельные оттенки других цветов. Очень нарядно выглядят потолки с цветочными или иными узорами. Главное, чтобы они не были слишком яркими и гармонично вписывались в интерьер. Зеркальный потолок визуально расширит пространство маленькой спальни.
* Иногда в изголовье устанавливают стеновые панели, мягкие – из кожи, кожзама или различных тканей, либо твердые, из МДФ-плит. Они позволяют создать контрастную стену, либо подыгрывают другим деталям оформления комнаты. Часто они отличаются от других стен не только окраской, но и фактурой.
* Фотообои снова в моде. Обычно под них отводится какая-то одна стена. Для современной спальни в светлых тонах подойдут изображения цветов, пейзажи. Не выбирайте слишком яркие расцветки, если планируете отделать фотообоями стену, которая будет у вас перед глазами, когда вы будете отходить ко сну.

**Текстиль для светлой спальни**

* Общепринятое правило – шторы подбирают в тон с покрывалом. Это не значит, что они должны быть сделаны из одной ткани. Достаточно сходства цвета и рисунка.
* Полупрозрачные белые занавески хорошо сочетаются практически с любыми цветами.
* Не возбраняется использовать черные шторы. Напротив, они благоприятно подействуют на людей, склонных к бессоннице, так как черный цвет способствует выработке гормона сна. Подыгрывать им могут, например, черные декоративные подушки на белом покрывале.
* Очень нарядно выглядят покрывала-дорожки, которые перекликаются со шторами.
* Подушки-думочки послужат контрастными пятнами в неярком интерьере.

21 Здесь коричневато-серые круглые думочки выделяются на фоне постельного белья, но не создают ярких пятен.

22 А здесь нарядный текстиль – думочки и дорожка на тахте – контрастирует с белыми обоями. Обратите внимание и на прочие яркие элементы декора – портрет на стене, статуэтка на камине.

* Ковры из натуральных материалов – вискозы, шерсти, шелка или хлопка – не только дополнят интерьер, но и создадут комфорт для ног. По сравнению с ковролином, ковер в большей степени подчеркивает индивидуальность комнаты, выделяясь на фоне пола. В небольшой комнате можно ограничиться одним-двумя прикроватными ковриками.

**ВНИМАНИЕ**! Нельзя стелить ковры, если в семье есть аллергики.

На прикроватный столик можно постелить салфетки ручной работы или стилизованные под хенд-мейд, например, салфетки из небеленого льна с вышивкой лентами.

**Аксессуары и декор**

Всевозможные торшеры и бра с белыми матовыми абажурами придутся по вкусу любителям почитать перед сном.

На однотонной стене эффектно выделятся картины, зеркала или постеры.

На комод или прикроватную тумбочку можно поставить одну или две статуэтки.

23 Интерьер в стиле прованс дополняют круглые зеркала в ажурных рамках под старину. На комоде – статуэтка и букет цветов. Современный жк-монитор тоже смотрится как элемент декора.

24 Абстрактные картины и постеры украсят помещение в скандинавском стиле. Суккуленты в горшках тоже на своем месте.

25 Абстрактная картина дерзкой цветовой гаммы в спокойном бело-бежевом интерьере. Ей подыгрывает декоративная посуда на полочке.

Как видите, спальня в светлых тонах в современном стиле – это практически неограниченный простор для фантазии. Выберите цветовое и стилистическое решение, которое подходит вам, и наслаждайтесь сладкими снами в своем уютном гнездышке

На видео представлено более 50 отличных решений для светлой спальни в разных цветовых гаммах и стилях дизайна интерьера:

https://youtu.be/V12Tt6938wI

В этом коротком ролике в общих чертах показано, как устанавливать мягкие стеновые панели для спальни в светлых тонах:

https://youtu.be/mTEmp4F44Mw