

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Успенского» структурное подразделение детский сад «Березка»

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕДСОВЕТЕ:

«Цветотерапия –
здоровьесберегающая технология в ДОУ»



Подготовила:

Логвинова Н.

Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее

воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры!

В. А. Бехтерев

В последнее время становится актуальным внедрять в образовательный процесс разнообразные здоровьесберегающие технологии. В деятельности психолога они становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. Терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для развития восприятия, воображения, памяти, мышления, внимания, а также нормализации эмоциональных состояний.

На психологических занятиях используются традиционные здоровьесберегающие технологии, такие как пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика.

Помимо традиционных здоровьесберегающих компонентов большая роль отводится и нетрадиционным формам. К ним относится технология цветотерапия.

Цветотерапия — наука, изучающая свойства цвета. Цвету издавна присвоено особое значение, оказывающее благотворное или отрицательное действие на человека.

Как известно, одни Цвета приятны для глаз, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие — раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Каждый цвет воздействует на людей по-разному, носит избирательный характер, и педагогам необходимо это учитывать в работе.

Доказано, что, меняя цветовой режим, можно воздействовать на функции вегетативной нервной системы, эндокринные железы и другие органы и процессы в организме.

Здоровьесберегающая технология. Цветотерапия.

Эмоциональное и физическое благополучие ребенка 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.

Игра — основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся работа строится на основе игры.

Многолетние наблюдения и практический опыт работы показали, что одним из основных требований является цвет, т. к. по своему воздействию на организм человека он имеет колоссальное значение. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития. Ребенок и цвет – вещи взаимосвязанные. Ведь дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.

История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Сущность метода

Лечение цветом, как метод терапевтического воздействия на психику человека, активно использовался еще в древние времена (*Древний Египет, Персия, Китай, Индия и др.*). Было замечено, что определенные цвета и оттенки благотворным образом действуют на душевное состояние человека, в то время как другие, напротив, могут причинять ему вред. Основоположником же современной цветотерапии считается И. Гете, разработавший теорию гармонии света. Широкой популярностью в психологии пользуется цветовой тест Люшера.

Лечебное воздействие цвета происходит за счет воздействия его электромагнитных волн на органы человека. Даже простой выбор одежды или употребление в пищу овощей и фруктов соответствующего цвета могут вызывать положительный эффект в психологическом состоянии человека.

Таким образом, цветотерапия в детском саду является универсальным методом, позволяющим не только выявить основные психологические характеристики каждого ребенка, но и принять определенные меры по возможной коррекции психологических девиаций. Также несомненным преимуществом метода является та благоприятная, гармоничная атмосфера, которую создает цветотерапия. Упражнения, как правило, вызывают у детей глубокий интерес и эмоциональный отклик, представляясь в виде увлекательной игры.

Надо сказать, что успешное сочетание цветовой гаммы вызывают хорошее настроение и самочувствие как детей, так и взрослых. Кроме того, как в логопедическом кабинете, так и в других помещениях предназначенных для образовательной и самостоятельной деятельности детей, достаточно много дидактического материала, игр с использованием ярких цветов, что привлекает внимание детей и всегда доступно для использования.

В дополнение к правильно подобранной цветовой гамме интерьера, в вышеназванных помещениях всегда есть зеленый цвет – это живые растения. Известно, что зеленый цвет, расположенный в спектре между синим и

желтым пробуждает осознание жизни – это символ роста, движения. Там, где есть зеленый цвет существует благоприятная среда для обитания человека. Цвет растительности в интерьере связывает нас с природой. Мы чувствуем себя живыми, обновленными, поскольку зеленый цвет ассоциируется с ростом. В логопедическом кабинете так же всегда присутствует желтый цвет, который является источником тепла и света, стимулирует интеллектуальные способности детей, раскрепощает. (зашторенное зеркало для индивидуальной коррекционно-логопедической работы, зашторенная доска для демонстрационного материала). Желтый – цвет солнца, является важнейшим элементом жизни на земле. Желтый цвет помогает прояснить восприятие, увеличить бодрость, создает ощущение тепла.

Известно, что цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Какие цвета обычно выбирают дети? Они выбирают яркие, насыщенные цвета - красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество.

Учитывая эту возрастную особенность для индивидуальных и микрогрупповых занятий в коррекционно-логопедической работе с детьми с ОНР, используются скатерти необходимого цвета для усиления и закрепления положительного эффекта.

Подобрав цветовую гамму интерьера, оформления помещения, эффективность цветовых качеств в организации образовательного процесса, следует обратить серьезное внимание и на цвет одежды специалиста (учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя).

При организации и проведении повседневной образовательной деятельности предпочтение отдается теплым и спокойным цветам в одежде специалистов. При проведении праздничных мероприятий (*утренники, досуговая деятельность, викторины и т. д.*) можно использовать одежду взрослых соответственно тематике мероприятия и цвета подбираются более яркие и насыщенные, но желательно однотонные. Следует помнить, что цвета могут вызывать определенные эмоции: оживление, равнодушие, успокоение, возбуждение, ощущение тепла или холода. Светлые цвета, как правило, теплые, дают ощущение легкие и кажутся глазу особенно близкими.

Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

Постепенно формируется связь между словом, образом эмоции, цветообозначением и дает положительный результат психоэмоционального состояния ребенка. Учитывая это, в коррекционно-логопедической и воспитательно-образовательной работе используются

специально подобранные игры, сказки, дидактические пособия и наглядный демонстрационный материал.

Безусловно, многие игры используются специалистами и могут быть уже знакомы, но хочу сказать, что применение игр с учетом цветотерапии в системе, дают более эффективный результат.

Цветовые упражнения в детском саду

Широкое применение получила цветотерапия для детей. Ведь ребенок гораздо более восприимчив к цветовым оттенкам окружающего его мира, чем взрослые. Цветотерапия в детском саду может проводиться в рамках арт-терапевтических занятий с детьми. Лечение цветом может проходить в разных формах.

Методика «Цветной дождь»

Одним из оригинальных методов, которые использует цветотерапия в ДООУ, можно назвать шатер из цветных атласных лент (методика «Цветной дождь»). Ленты подобраны по оттенкам – от теплых к холодным, они вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. Дети могут прятаться в шатре, могут выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Также в течение дня детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детям – от теплых оттенков к холодным, а вялым, инертным – в обратном направлении.

При этом возможны различные вариации упражнения – шатер можно заменить на цветные коврики и предложить детям выбрать тот, что по душе. Либо, напротив, попросить ребенка пересечь на другой цвет (*если это необходимо для достижения цели упражнения*).

Упражнение «Зажги радугу»

Можно также расстелить перед ребенком белый холст и предложить выложить на нем радугу из определенных цветов (упражнение «Зажги радугу»). В качестве элементов радуги используются полоски дугообразной формы из тесьмы различных оттенков. Детям с повышенной эмоциональной возбужденностью предлагается выложить радугу из более спокойных, холодных оттенков, а детям с дефицитом активности, подавленным, находящимся в депрессии – из более теплых и ярких.

Упражнение «Радужная страна»

Очень важно научить ребенка чувствовать цвета, развивать его цветовосприятие. Для этого в детских садах также используется ряд упражнений. Одно из таких – «Радужная страна». Можно выбрать несколько наиболее ярких цветов, каждый из которых будет символом одной из стран (*Желтая, Белая, Красная страна и т. д.*). Детям предлагается расселить жителей по разным странам. В качестве жителей могут выступать куклы, игрушки либо карточки с изображением сказочных персонажей. Каждый свой выбор дети должны обосновать. Почему этот герой должен жить именно в этой стране? Чем отличаются жители Желтой страны от жителей Синей страны и др. ?

Игра на этом не заканчивается – напротив, дальше предлагается широкий спектр возможностей для проявления фантазии детей. Можно придумывать

различные истории про жителей разных стран. Также можно усложнять сюжет, добавляя в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь *«цветных»* жителей, нарушая порядок и гармонию. При этом необходимо соблюдение нескольких основных условий игры:

- все дети принимают активное участие в развитии сюжета;
- все действия детей, сопровождающиеся цветовым выбором, должны ими аргументироваться;
- все цветовые выборы одинаково принимаются психологом – *«плохих»* и *«хороших»* вариантов выбора быть не должно (*за исключением ярких проявлений агрессии со стороны ребенка*);
- во время игры соблюдается правило всеобщего уважения (все обидные комментарии, дразнилки со стороны детей по отношению друг к другу сразу же пресекаются психологом).

Цветотерапия для дошкольников – это также хорошая возможность выразить свое настроение, передать эмоции и чувства, которые сложно объяснить словами. Прежде всего, ребенку предлагается определиться с любимым цветом. Если дети выбирают насыщенные, яркие оттенки красного, желтого или зеленого, это является показателем гармоничного психического развития, динамичности и любознательности. В случае же, когда ребенок отдает предпочтение белому или черному цветам, возможна склонность к замкнутости и одиночеству. Для коррекции данной склонности также может быть использована цветотерапия. Упражнения со сменой различных цветов здесь будут особенно актуальны.

Например, можно предложить ребенку, выбравшему белый или черный цвет, попробовать заменить эти цвета на другие, более яркие. Делать это лучше постепенно. Можно использовать раскраски, предлагая ребенку раскрашивать белые фигуры разными цветами, постепенно увеличивая яркость и насыщенность. Также можно делать аппликации. На черные (*или белые*) элементы фигурки предложить наклеить что-нибудь более яркое (*звезды, полосы, цветы и т. д.*) и оценить результат. Если ребенок удовлетворен новой картинкой, попросите его рассказать о своем настроении. Изменилось ли что-нибудь в нем? Стало ли ему лучше, радостнее, легче и т. д. или наоборот?

Цветовая специфика интерьера в детском саду

Чрезвычайно важно, чтобы дети получали положительные эмоции от цвета не только периодически, на занятиях арт-терапией, но и в своей повседневной деятельности. Цветовая окраска комнат, мебели, игрушек – все это должно быть гармонично сбалансировано и вызывать у детей соответствующие положительные эмоции. Например, стены в спальне должны быть окрашены в светлые, успокаивающие тона, а комната для занятий и игр, напротив, может содержать более яркие оттенки, стимулирующие активность детей.

Не стоит перегружать интерьер игровой комнаты обилием всевозможных оттенков по принципу: чем пестрее, тем лучше. Во-первых, чем больше используемых оттенков в интерьере, тем сложнее их сочетать между собой. Во-вторых, изобилие красок повышает утомляемость психики, а ведь ребенок проводит в детском саду целый день! При выборе доминирующих цветов следует помнить об их психофизиологической характеристике:

- красный – оказывает влияние на стимулирование кровообращения, обмена веществ и иммунитета, повышение психологической активности;
- желтый – стимулирует нервную систему, поднимает жизненный тонус, активно воздействует на различные центры головного мозга;
- зеленый – помогает при бессоннице, благотворно действует на зрение, способствует психическому равновесию, умиротворению;
- голубой – снижает температуру и артериальное давление, оказывает положительное воздействие на организм в борьбе с инфекциями;
- синий – положительно влияет на укрепление эндокринной системы, формирует чувство психологической безопасности.

Рекомендации, по использованию цветотерапии :

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.
2. Так же действует и одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков.
3. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.
4. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами. Например, повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией.
5. При плохом настроении рекомендовать методику визуализации. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

