

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16» г. Усинска

Методическая разработка
«Использование оздоровительной технологии -Цветотерапия»

Воспитатель: Ступникова.М.Г.

Усинск- 2023

История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной.

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

Цветотерапия – это технология корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Она основана на влиянии цвета на мозг ребенка. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

Яркие цвета с раннего возраста положительно влияют на детей, помогают им войти в гармоничное эмоциональное состояние. Цвета находятся в нашем окружении на протяжении всей жизни. Они имеют влияние не только на наше настроение, но и на физическое самочувствие.

Цвет - это источник определенной энергии, который несет в себе информацию о психическом и физическом состоянии каждого из нас. Дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Не все дети могут выразить словами гамму чувств, переживаний, которые они испытывают. А цвета, которые они выбирают, скажут о многом: о чувствах, эмоциях, желаниях, а также о страхах и проблемах.

В цветном рисунке ребенка всегда отразятся его настроение и эмоции.

Рисуя, ребенок уже в 3-4 года выбирает тот цвет, который наиболее точно отражает его психическое и эмоциональное состояние. Преобладание какого-то одного цвета на рисунке может указать на возникшую проблему в состоянии ребенка.

Так, например, избыток черного цвета в рисунке свидетельствует о том, что ребенок подавлен, выражает протест и нуждается в перемене обстановки. Преобладание коричневого указывает на отрицательные эмоции, дискомфорт, иногда болезненные состояния. Много зеленого говорит о недостатке материнского тепла, стремлении к безопасности и нежелании даже малейших перемен. Доминирование красного цвета в рисунке – показатель лидерства, силы воли и активности, иногда агрессии. Обилие фиолетового цвета характерно для рисунка ребенка особо чувствительного и ранимого. Желтый означает положительные эмоции. Избыток этого цвета в рисунке свидетельствует об оптимистическом настрое, любознательности, общительности и творческих наклонностях.

Лечение цветотерапией можно проводить самостоятельно, достаточно четко представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, богатую этим цветом, и Вы сразу же почувствуете результат. Изучив литературу о влиянии цвета на настроение, эмоции ребенка, решила использовать цветотерапию на практике. Я узнала, почему, цвета радуги по порядку звучат так: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.

Голубой цвет успокаивает и укрепляет внутреннее состояние. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

Я использовала цветотерапию с воспитанниками:

- как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания ;
- для снятия напряженности
- при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость;
- для концентрации внимания, цветоразличения.

Хорошо помогает цветотерапия в профилактике зрительных заболеваний. Я стала применять гимнастики для глаз в цветовом оформлении. Дети стали выполнять эти упражнения с большим интересом, вниманием, желанием. Повысился и оздоровительный эффект.

Цветотерапия играет свою положительную роль и в закаливании. Когда требовалось более сильное холодное воздействие стелили синюю дорожку, более теплое - желтую дорожку.

Зная, что оранжевый цвет отторгает болезни, чаще для творчества предлагала ребятам бумагу или ткани оранжевого цвета.

При коллективном рисовании «Радуга» учитываю психоэмоциональное состояние ребят. «Холодные» цвета радуги можно предложить рисовать гиперактивным и подвижным детям, а замкнутым, тревожным или вялым – «теплые».

Я подбирала «разноцветные игры»: голубая игра «Дождик», оранжевая

«Апельсин», разноцветная «Феи». Очень любят дети играть в «Радугу», «Покрывала феи» -использование цветных полотен из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Ребята рассматривают сквозь них окружающее пространство, обертываются в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка. Например, увидев возбужденного ребенка, я предлагаю ему отправиться вместе в волшебную голубую страну.

Игру «Сухой дождь» использовал для регулирования эмоциональных состояний. Теплый дождь-ленты теплых оттенков, прохладный, освежающий дождик -холодные тона. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через «холодный дождь», в течение всего дня, слишком активные дети заметно успокаиваются, а медлительные, вялые, тревожные (они ходят под «теплым дождем»), наоборот, - активизируются. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию своего тела в пространстве.

Заключение

Ребенок и цвет — вещи взаимосвязанные, поэтому применение цветотерапии для воспитателя — особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.

Организация цветовой комфортной среды, применение игр по цветотерапии помогает установить непосредственный контакт, доверительные отношения с детьми, корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный

психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на эмоциональное благополучие и здоровье детей

Мир детства должен быть яркий и красочный, пробуждает в детях самые разные эмоции и переживания, управлять которыми мы должны их научить.

Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. Личный опыт показал, что цветотерапия универсальна и эффективна в работе с дошкольниками. Мне удалось корректировать поведение детей и эмоциональное состояние, настроение. Дети также значительно лучше стали чувствовать оттенки и цвета. Непосредственный контакт во время игр помог детям устанавливать доверительные отношения между собой и их окружением. Все это благотворно повлияло на психическое и физическое здоровье детей.