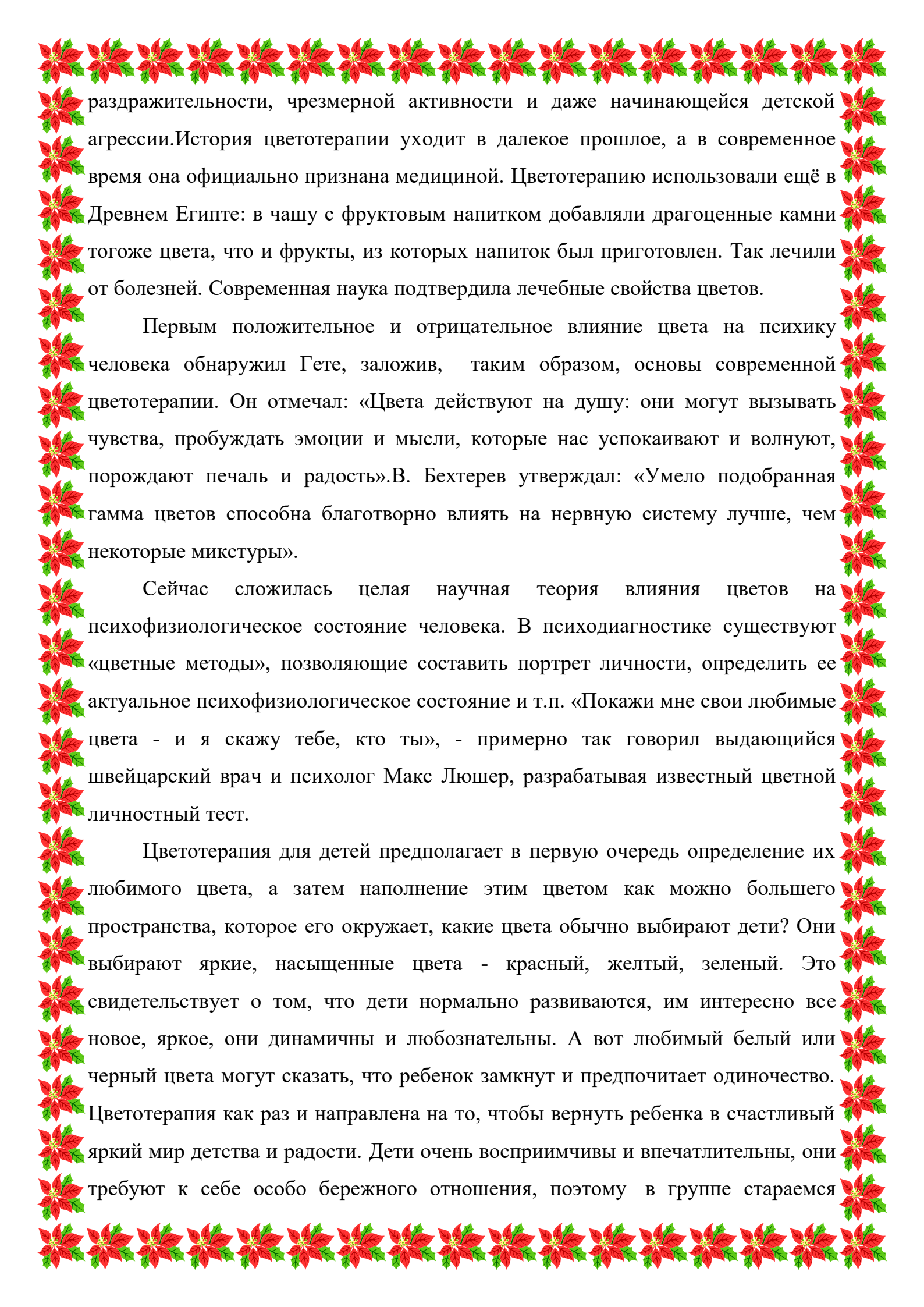




ЦВЕТОТЕРАПИЯ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

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. Многолетние наблюдения и практический опыт работы показали, что цвет, по своему воздействию на организм человека имеет колоссальное значение. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития,. 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. Все это побудило нас к использованию в работе метода цветотерапии.

Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении

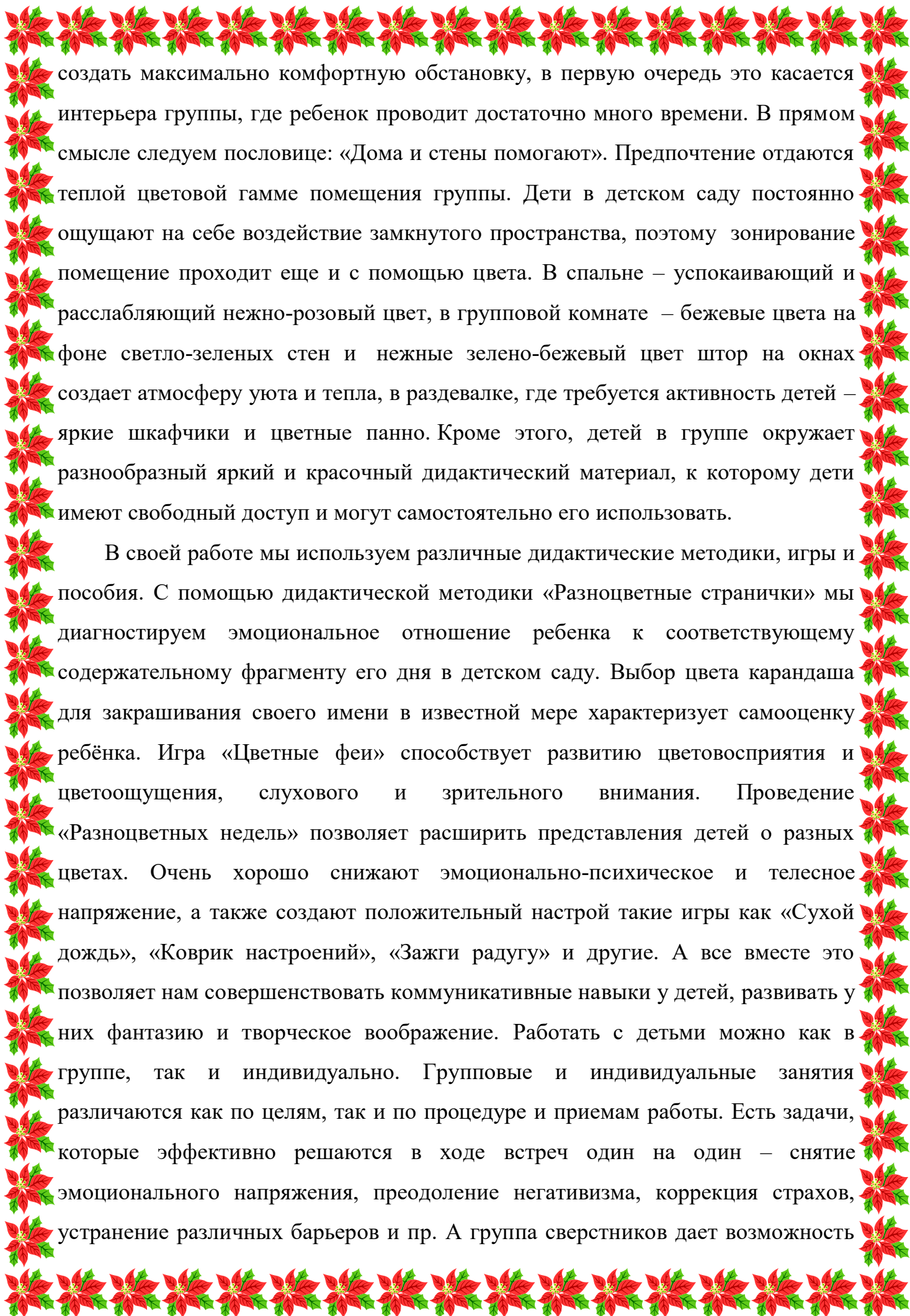


раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. История цветотерапии уходит в далекое прошлое, а в современное время она официально признана медициной. Цветотерапию использовали ещё в Древнем Египте: в чашу с фруктовым напитком добавляли драгоценные камни того же цвета, что и фрукты, из которых напиток был приготовлен. Так лечили от болезней. Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов.

Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив, таким образом, основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость». В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

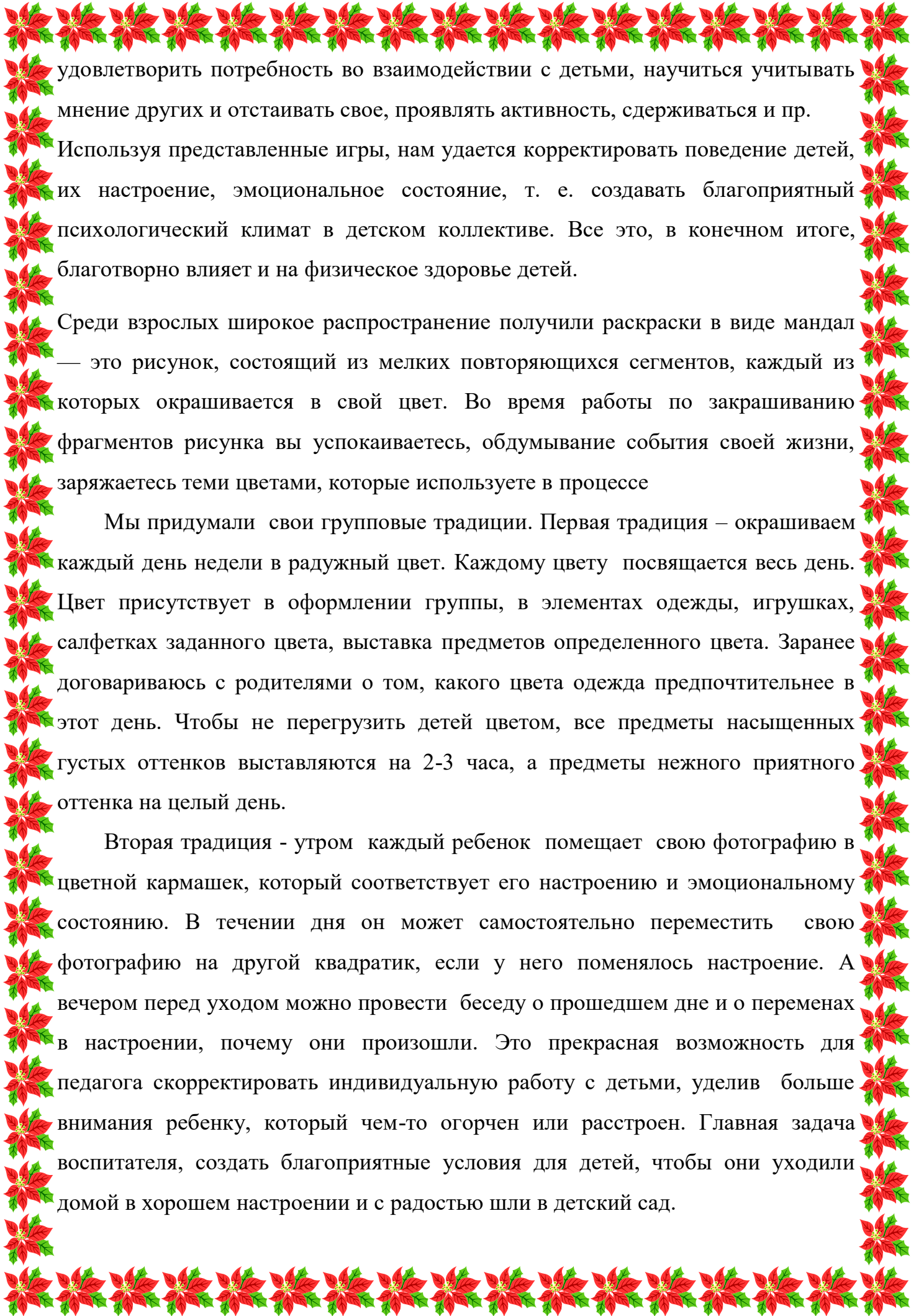
Сейчас сложилась целая научная теория влияния цветов на психофизиологическое состояние человека. В психодиагностике существуют «цветные методы», позволяющие составить портрет личности, определить ее актуальное психофизиологическое состояние и т.п. «Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - примерно так говорил выдающийся швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая известный цветной личностный тест.

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. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. Дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения, поэтому в группе стараемся



создать максимально комфортную обстановку, в первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. В прямом смысле следуем пословице: «Дома и стены помогают». Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому зонирование помещения проходит еще и с помощью цвета. В спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-розовый цвет, в групповой комнате – бежевые цвета на фоне светло-зеленых стен и нежные зелено-бежевый цвет штор на окнах создает атмосферу уюта и тепла, в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и цветные панно. Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.

В своей работе мы используем различные дидактические методики, игры и пособия. С помощью дидактической методики «Разноцветные странички» мы диагностируем эмоциональное отношение ребенка к соответствующему содержательному фрагменту его дня в детском саду. Выбор цвета карандаша для закрашивания своего имени в известной мере характеризует самооценку ребёнка. Игра «Цветные феи» способствует развитию цветовосприятия и цветоощущения, слухового и зрительного внимания. Проведение «Разноцветных недель» позволяет расширить представления детей о разных цветах. Очень хорошо снижают эмоционально-психическое и телесное напряжение, а также создают положительный настрой такие игры как «Сухой дождь», «Коврик настроений», «Зажги радугу» и другие. А все вместе это позволяет нам совершенствовать коммуникативные навыки у детей, развивать у них фантазию и творческое воображение. Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение различных барьеров и пр. А группа сверстников дает возможность



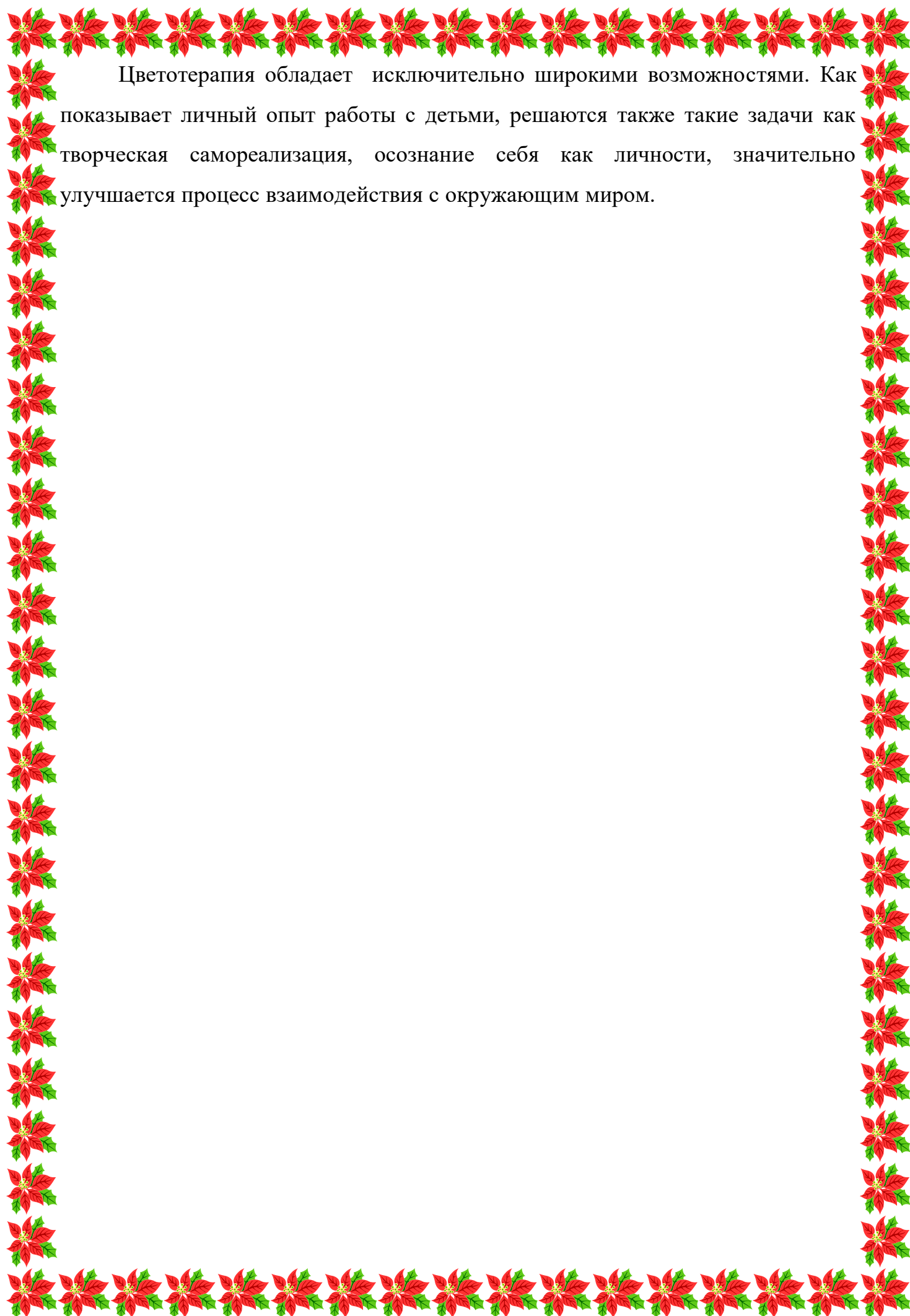
удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Используя представленные игры, нам удастся 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 физическое здоровье детей.

Среди взрослых широкое распространение получили раскраски в виде мандал — это рисунок, состоящий из мелких повторяющихся сегментов, каждый из которых окрашивается в свой цвет. Во время работы по закрашиванию фрагментов рисунка вы успокаиваетесь, обдумываете события своей жизни, заряжаетесь теми цветами, которые используете в процессе

Мы придумали свои групповые традиции. Первая традиция – окрашиваем каждый день недели в радужный цвет. Каждому цвету посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетках заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Заранее договариваюсь с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

Вторая традиция - утром каждый ребенок помещает свою фотографию в цветной кармашек, который соответствует его настроению и эмоциональному состоянию. В течение дня он может самостоятельно переместить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом можно провести беседу о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен. Главная задача воспитателя, создать благоприятные условия для детей, чтобы они уходили домой в хорошем настроении и с радостью шли в детский сад.



Цветотерапия обладает исключительно широкими возможностями. Как показывает личный опыт работы с детьми, решаются также такие задачи как творческая самореализация, осознание себя как личности, значительно улучшается процесс взаимодействия с окружающим миром.