

МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»

**Цветотерапия как здоровьесберегающая технология
в работе с дошкольниками
Мастер-класс**

Воспитатель:

Егорова Светлана Павловна

Цветотерапия – это коррекция психоэмоционального состояния при помощи определенных цветов.

Задачи:

- Расширять представления детей о разных цветах и развивать умения их различать;
- Развивать слуховое и зрительное внимание;
- Снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;
- Совершенствовать коммуникативные навыки;
- Развивать фантазию и творческое воображение.

*«Цвета действуют на душу:
они могут вызывать чувства,
пробуждать эмоции и мысли,
которые нас успокаивают
или волнуют, они печалят
нас или радуют»*



*Иоганн Гете
(1749 – 1832)*



ЦВЕТОТЕРАПИЯ - ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Могут использовать в ДОУ....



Мир Земли — это разноцветный мир, который с детства окружает человека, оказывает влияние на его здоровье, его настроение. Маленькие дети обладают повышенной чувствительностью к разным цветам, их оттенкам.

С помощью красочных оттенков можно исправить настроение, избавиться от грусти. Цвет помогает формировать артистическую натуру ребенка, может добавить яркие краски в фантазию дошкольника, расширить его словарный запас.



Главным преимуществом цветотерапии для детей является игровая форма, которой можно легко заинтересовать ребенка. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся работа строится на основе игры.



Упражнение «Воздушный шар»

«На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Представьте, что вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите (на шаре) 7 жизненных ценностей, важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие. А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 4 слова из списка. Что вы оставили в списке?».

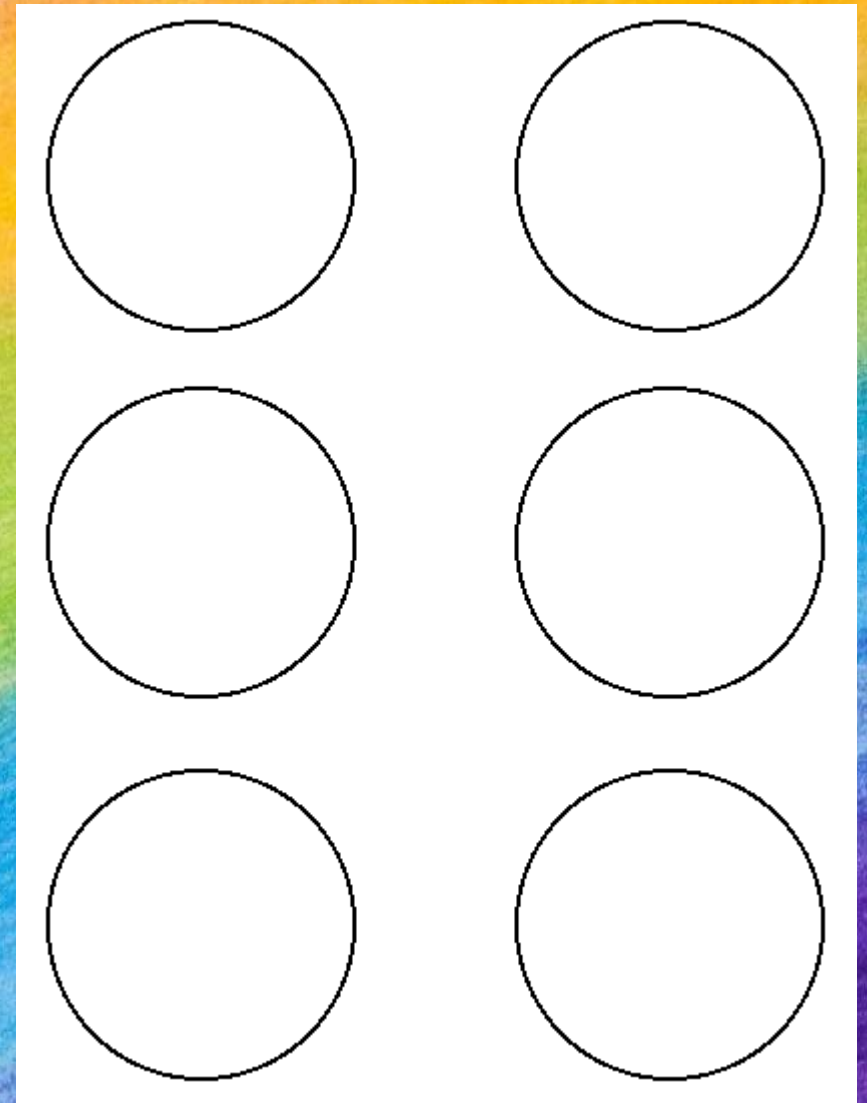
Все зачитывают свои жизненные ценности. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по важности для присутствующих.

Вывод: самое ценное для человека – это здоровье. Одним из направлений здоровьесбережения – является **цветотерапия.**



Тест на эмоциональное отношение.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда идешь на работу.
2. Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда занимаешься домашними делами.
- 3...., когда думаешь о близких.
- 4...., когда приходишь домой.
- 5...., когда ложишься спать.
- 6...., когда наступает выходной день.



Упражнение «Цветные коврики»

Материал: цветные атласные ленты и пластмассовые решетки для мойки.

Задание: сплести из лент цветные коврики.

Упражнение способствует развитию цветовосприятия, развивает мелкую моторику, память (запоминание цвета), усвоению счета (считаем ленты), развитию творческих способностей, фантазии и воображения (творим красоту).



Игра «Верю-не верю».

Инструкция: на вопросы, которые касаются цветотерапии, вы должны ответить: верю или не верю, да или нет. Тот, кто первым правильно ответит - получает жетон. Выигрывает тот, кто соберет больше жетонов.

Вопросы:

- 1. Правда ли, что если дети выбирают белый цвет, то это говорит о том, что они любознательны?*
- 2. Способно ли злоупотребление красным вызвать раздражение и осложнения заболеваний?*
- 3. Правда ли, что желтый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, будит любознательность?*
- 4. Способен ли зеленый цвет успокоить, охладить эмоции, избавить от негативных чувств?*
- 5. Правда ли, что голубой цвет – лучшее средство от бессонницы?*
- 6. Способен ли фиолетовый цвет вызвать депрессию?*
- 7. Правда ли, что в интерьере меланхоликов и флегматиков лучше использовать “теплые” цвета?*

Упражнение «Рисуем настроение»

Материал: альбомные листы, разноцветная гуашь, баночки с водой, кисточки, салфетки, губки, зубные щетки, скорлупки грецких орехов, ватные палочки, расчески и т.д.

Инструкция: на листе бумаги, разными предметами рисуем свое настроение.

Нетрадиционные средства изодейтельности



Вывод:

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. 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

Список литературы:

1. Бриль М., Исцеляющий свет. Цветотерапия: с чего начать. – СПб.: Изд-во «Вектор», 2009. – 160с. – (Практики для начинающих).
2. Гёте И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета. - М.: Рефл-бук, 1996, С. 281-349
3. Глушанок Т.Г., Волкова Л.Н. Тайны здоровья ребенка. - СПб.: Изд-во "Образование", 1994. - 230 с.
4. Готовский Ю.В., Вышеславцев А.П., Косарева Л.Б., Перов Ю.Ф., Шрайбман М.М. Цветовая светотерапия. - М.: ИМЕДИС, 2001, 432 с.
5. Ерофеев В., Нестандартные методы оздоровления. - СПб, «Золотой век», «Диамант», 2000 - 244 с.
6. Лилли Саймон и Сью., Сила цвета и цветотерапия: Используйте преобразующие силы света и цвета для здоровья и благополучия/ пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2006. – 96 с.
7. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех.- СПб.: Питер, 2007.-96



Спасибо за внимание!