

Белова Екатерина Александровна

педагог-психолог

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение №37 «Красная шапочка»,

Россия, г. Йошкар-Ола

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ЦВЕТОТЕРАПИЮ

Современное общество с каждым годом предъявляет все более высокие требования к обучению и воспитанию подрастающего поколения. Одной из основных психолого-педагогических задач является поиск новых технологий, способствующих развитию процесса воспитания и обучения в сочетании с сохранением психологического здоровья детей.

Психологическое здоровье - состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. [1, с.387]

Одним из методов, позволяющих сохранить психологическое здоровье детей дошкольного возраста, является цветотерапия.

Цветотерапия – это способ коррекции психоэмоционального состояния ребенка с помощью определенных цветов. С помощью данной методики, воздействуя определенным цветом на ребенка, можно добиться заметных результатов в преодолении раздражительности, пассивности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, научить ребенка управлять своими эмоциями. Данный вид терапии для детей предполагает определение их любимых цветов, а затем наполнение этими цветами как можно большего пространства, которое их окружает. [3, с.85]

Дети обычно выбирают яркие, насыщенные цвета – зеленый, красный, желтый. Данный факт говорит о том, что дети нормально

развиваются, они любознательны и динамичны. А вот белый или черный цвета могут сказать, что ребенок предпочитает одиночество, замкнут и ему сложно войти в контакт с окружающими его сверстниками и взрослыми людьми.

Данный способ корректировки психоэмоционального состояния, способствует решению многих задач:

1. Развивает слуховое и зрительное внимание;
2. Снижает эмоционально-психическое и телесное напряжение;
3. Формирует навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами
4. Повышает уровень коммуникативных навыков и эмоциональной отзывчивости детей

В дальнейшем решение данных задач приводит к развитию навыков саморегуляции или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами, к обогащению сенсорно-эмоционального опыта детей. [2, с.254]

В нашем ДОО данный вид коррекции психоэмоционального здоровья используется недавно, с 2015 года, детям и родителям очень нравится. Для родителей подобраны консультации, направленные на расширение знаний о целесообразности развития цветового восприятия, психологии цвета, техниках рисования и подборке цветных игр.

Дошкольники очень впечатлительны, они требуют к себе особого, бережного отношения, для этого в группах совместно с воспитателями мы стараемся создать комфортную обстановку, в первую очередь это касается интерьера группы, так как там ребенок проводит достаточно много времени. Во время посещения детского сада, дети ощущают на себе действие замкнутого пространства, поэтому зонирование помещения проходит и с помощью цвета. В групповой комнате – бежевые цвета на фоне светло-зеленых стен и нежные зелено-бежевый цвет штор на окнах

создает атмосферу тепла и уюта, в спальне – успокаивающий нежно-розовый цвет, в раздевалке, где требуется активность детей – цветные панно и яркие шкафчики. В группах деток окружает разнообразный красочный дидактический материал, которому они имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать во время режимных моментов и свободной деятельности.

В качестве примера можно привести несколько игр направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения.

«Коврик настроения». Для этой игры дети собираются в круг, приветствуют друга друга, каждый ребенок говорит своем настроении, далее выбирает определенный цвет круга и помещает на коврик свою фотографию. В течении всего дня ребенок может переместить свою фотографию на круг другого цвета, в зависимости настроения. Вечером воспитатель с детьми проводит беседы по прошедшему дню, и переменах в настроении ребят. Эти беседы помогают в дальнейшем скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив при этом внимание ребенку, который чем то расстроен и обижен. Данная игра поможет создать благоприятные условия для детей перед уходом домой, и конечно же с радостью приходили по утрам.

«Покрывало волшебника». Для игры требуются полотна из цветной, прозрачной ткани пастельных и насыщенных цветов. Дети обертываются в них, рассматривая окружающее пространство, это успокаивает, настраивает на положительный лад, дает ощутимый терапевтический эффект, так же развивает цветовые ассоциации и воображение. Смена цветового пространства очень эффективно воздействует на эмоциональное состояние. Увидев ребенка в возбужденном состоянии, я предлагаю ему отправиться в волшебную голубую страну, взявшись за руки, происходит прямой контакт глаза в глаза, в замкнутом, но необычном пространстве, происходит беседа на любую тему, в зависимости от ситуации.

«Волшебная радуга». На полу расстилается полотно белого цвета с отмеченными на тесьме дугами. Детям предлагается выложить дуга радуги. Во время этой игры дети общаются, придумывают название страны, в которую они отправятся и истории про жителей этих стран. В игре нужно учитывать эмоциональное состояние и коммуникативные качества детей. «Теплые» цвета можно предложить более малоподвижным и замкнутым детям, а «холодные» более подвижным. Объединить детей в группы можно в зависимости от их настроения, поведения и в зависимости от ситуации.

Занятия с использованием цвета вызывает у детей восторг, настраивает на положительный настрой и они с удовольствием занимаются.

В заключении хотелось бы отметить, что с помощью данной технологии цветотерапии, нам удастся корректировать поведение детей, их эмоциональное состояние, настроение. Дети так же значительно лучше начинают чувствовать оттенки и цвета. Непосредственный контакт во время игр помогает детям устанавливать доверительные отношения между собой и их окружением. Все это благотворно влияет на психическое и физическое здоровье детей.

Литература:

1. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. Серия справочники/Г.А. Широкова.-Ростов н/Д: «Феникс»,2004.-387с.
2. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие./С.В.Велиева.- СПб.: Речь,2005.- 254с.
3. Серова Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма./Н.В.Серова.- СПб.:ФПБ-ТОО «БИОНТ»,1997.-85с.