

Проект «Цветотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОУ»

Тип проекта: познавательный-творческий

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 месяц)

Участники проекта: воспитатель, воспитанники, родители

Возраст детей: 6-7 лет

Образовательные области: социально-коммуникативная, познавательная, речевая, художественно-эстетическая

Актуальность: цветотерапия – одна из здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста. Это способ коррекции психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Дошкольное детство – мир впечатлений и хорошего настроения, и именно цвет является одной из первых характеристик окружающего мира, которую воспринимает ребенок. Цвет влияет на людей на подсознательном уровне, он воздействует на органы чувств; может успокоить, тонизировать, влиять на настроение. Цветотерапия помогает скорректировать эмоциональное состояние ребенка, позволяет развивать его творческий потенциал, учитывая индивидуальные особенности.

Цель проекта: развитие цветовосприятия у дошкольников, формирование чувства цвета, здоровьесбережение детей через цветотерапию

Задачи проекта:

1. развитие познавательных и творческих способностей;
2. Расширение восприятия цветовой гаммы;
3. Формирование коммуникативных навыков у детей, повышение самооценки.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный
2. Основной
3. Заключительный

Подготовительный

- составление плана работы над проектом;
- сбор методического материала, необходимого для реализации цели проекта;
- разработка конспектов непосредственно – образовательной деятельности, организация в группе развивающей среды по теме проекта;
- изготовление пособий.

Основной (реализация проекта)

- реализация задач проекта в организованной образовательной деятельности, в режимных моментах и в самостоятельной деятельности детей со взрослыми

Заключительный

- итоговая беседа с детьми (анализ проделанной работы);
- сбор полученного материала по проекту;
- деятельность детей в взаимодействии с семьей

«Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость»

Гете

Цветотерапия как здоровьесберегающая терапия в ДОУ

Цветотерапию прежде всего нужно начать с интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. В группе нужно создавать максимально комфортную обстановку. Предпочтение отдавать 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, нежно-сиреневый);

В групповой комнате – теплые, «солнечные» цвета;

В приемной – яркие цвета.

Цветовая гамма касается как стен, так и всего, что окружает пространство (шторы, ковры, дидактический материал, мебель).

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета для ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно больше пространства, которое его окружает.

Цвет по своему воздействию на организм человека имеет огромное значение. Он служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития. Дошкольное детство – это период интенсивного сенсорного развития. Ребенок и цвет – вещи взаимосвязанные. Так как дети по своей природе более восприимчивы к многоцветности нашего мира.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, желтый, зеленый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно всё новое, яркое, он динамичен, ему интересен мир вокруг.

А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок замкнут, ему одиноко. **Цветотерапия** для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Голубой, синий и фиолетовый цвета могут успокоить малыша. Зеленый цвет помогает при переутомлении, при нервном срыве.

Желтый и оранжевый цвета – это цвета счастья, радости, хорошего настроения. Оранжевый цвет также помогает стимулировать аппетит, улучшать пищеварение.

Красный цвет - основа цветотерапии. Оказывает положительный эффект при простуде, стимулирует активность. Но его не должно быть в переизбытке: тогда он вызывает раздражительность у детей.

Воздействовать цветом нужно гармонично, чтобы цвет и ребенок составляли единое целое.

Игра – основной вид деятельности детей дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся работа воспитателя строится на основе игры, направленной на развитие цветовосприятия и цветоощущения.

1. «Покрывала фей»

Цветные полотна из прозрачной ткани разных цветов. Дети обертываются ими, рассматривая сквозь них окружающее. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, воображение, фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка.



2. «Зажги радугу»

На полу расстилается белое или голубое полотно с размеченными дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», то есть выложить дуги (бумага, ткань). Дети в этой игре учатся взаимодействовать друг с другом, общаются, развивают речевые коммуникативные качества. Холодные цвета радуги можно предложить «зажечь» активным, подвижным детям. Теплые –

малоподвижным,

замкнутым

детям.



3. «Путешествие в цветную страну» или «Цветной день»

Заранее воспитателем с детьми обговаривается цвет, ему посвящается весь день. Помогают в этом родители. Цвет присутствует в оформлении группы, одежды, игрушках.



Рисунок 1 Цвет настроения красный

A decorative border composed of small, colorful triangles in shades of yellow, orange, and red, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

4. «Солнечное настроение»

Дети весь день посвящают желтому цвету, дарят друг другу улыбки, делятся хорошим настроением, впечатлениями.



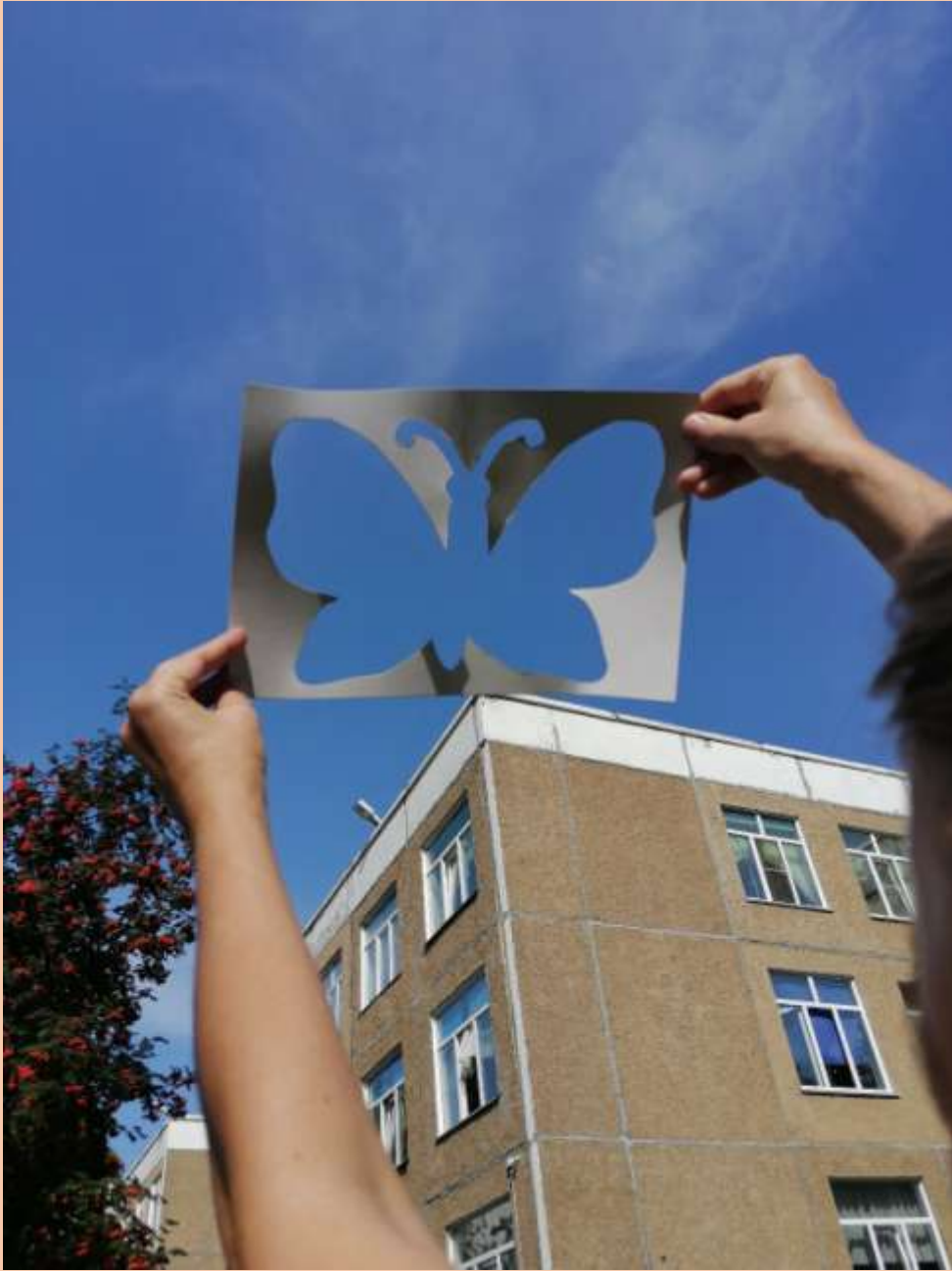
Наряду с цветотерапией активно используется изотерапия (нетрадиционные техники рисования, ТРИЗ); Динамические паузы, подвижные игры, физминутки, психогимнастика, зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастики, чтение художественной литературы.























Работа с детьми

- игры на цветовосприятие;
 - рисование в нетрадиционных техниках (монотипия, кляксография, отпечатывание ладошками, набрызг, граттаж и т.д.);
 - ТРИЗ;
 - экспериментирование
- «Играем с красками»
- «Разноцветные шарики»
- «Таинственные картинки»
- «Цветной песок»
- гимнастики (дыхательная, зрительная, пальчиковая, психогимнастика);
 - физминутки и динамические паузы;
 - подвижные игры и игры малой подвижности

- музыкальное сопровождение (музыка для релаксации, звуки природы)

Работа с родителями

- помощь в реализации проекта по данной теме;
- помощь в организации цветowego пространства (оборудование, дидактический материал, одежда детей, детали интерьера)
- чтение художественной литературы и просмотр мультфильмов («Похитители красок», «Петух и краски», «Радуги»)
- совместная деятельность с ребенком

Итог: в результате реализации проекта пополнилась предметно-развивающая среда группы, улучшилось эмоциональное и физическое благополучие и здоровье детей, повышен уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности, расширилось восприятие у воспитанников цветовой гаммы, цветовой предпочтение, улучшились познавательные и творческие способности детей. Все поставленные задачи и цель проекта были реализованы.

Консультации для родителей:

«Цветотерапия. Жизнь в цвете»

«Цветотерапия. Влияние цвета на самочувствие ребенка»

«Волшебное рисование (нетрадиционные техники)»

Художественная литература:

Н. В. Нищева. Разноцветные сказки

С. Т. Аксаков. Цветик-семицветик

И. Пивоварова. Как бабочка собиралась на бал

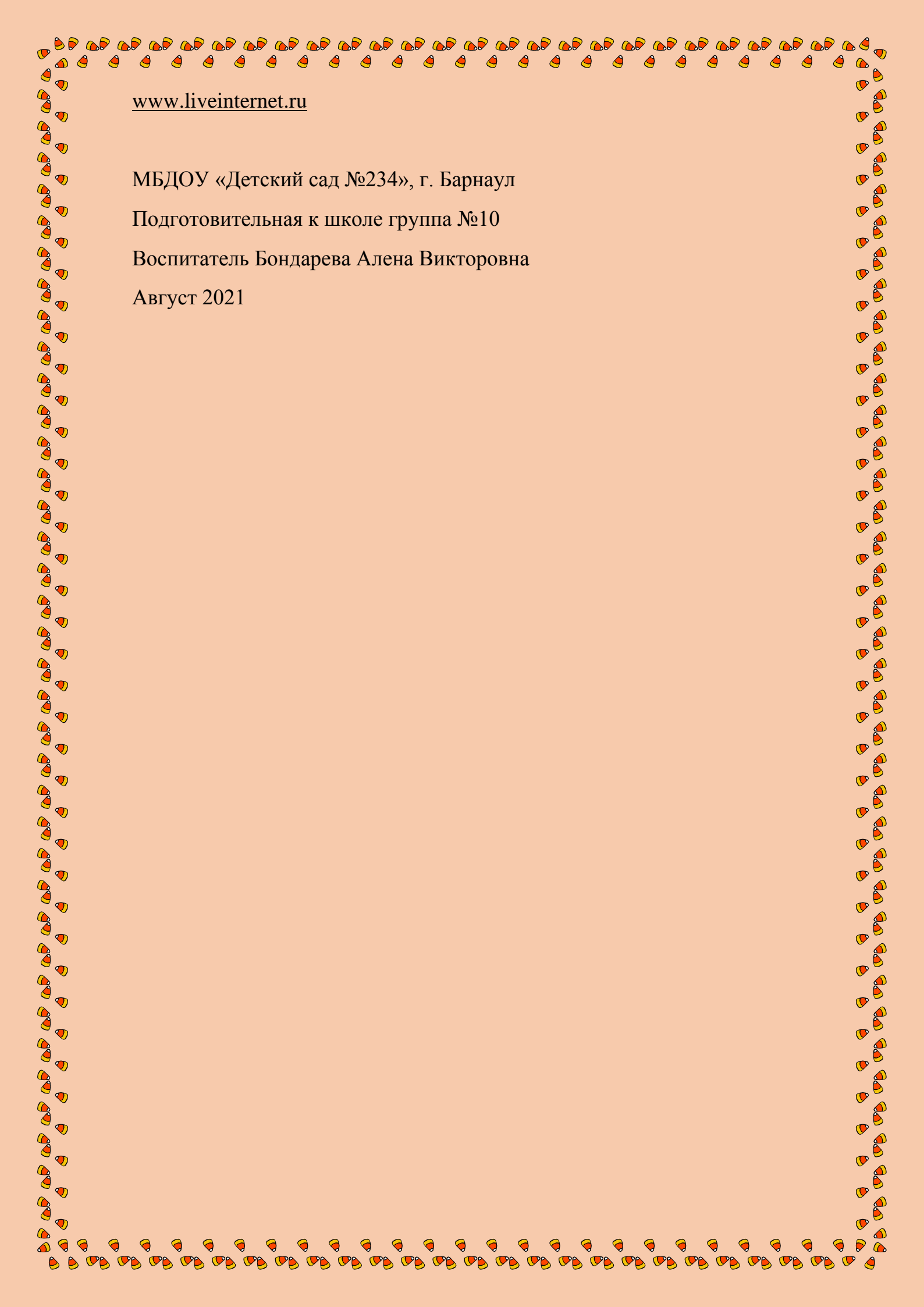
Методическое обеспечение:

Т. С. Комарова, А. В. Размыслова. Цвет в детском изобразительном творчестве. – М., Педагогическое общество России, 2002 г.

М. Бриль. Исцеляющий свет. Цветотерапия: с чего начать. – СПб.: Изд-во «Вектор», 2009 г.

Интернет-ресурсы:

www.doshkolarik.com.ua

A decorative border composed of small, colorful triangles in shades of yellow, orange, and red, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

www.liveinternet.ru

МБДОУ «Детский сад №234», г. Барнаул

Подготовительная к школе группа №10

Воспитатель Бондарева Алена Викторовна

Август 2021