**Образовательный, психолого-педагогический проект**

**«Разноцветные краски лета»**

**Тип проекта**: Практико-ориентированный (прикладной). Проект ориентирован на личностное развитие воспитанников.

**Участники**.

Педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатели подготовительной группы компенсирующей направленности №12, родители.

**Продолжительность**.

Краткосрочный (2 недели).

**Актуальность**. С каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к воспитанию и обучению детей. В сложившихся условиях одной из основных психолого-педагогических задач является поиск новых технологий, способствующих интенсификации процесса воспитания и обучения в сочетании с сохранением психологического здоровья детей.

Прежде всего, следует рассмотреть понятие «психологическое здоровье».  
Необходимо различать понятия «психическое» и «психологическое» здоровье.

Одним из методов, позволяющих сохранить психологическое здоровье дошкольников,  является цветотерапия.

Феномен цветовосприятия и особенности взаимодействия человеческого организма с цветом всегда интересовали исследователей души, которые пытались разгадать загадку глубинного влияния цвета на внутреннюю жизнь человека. Человеческий организм, по представлениям индийских йогов, состоит из переплетающихся вибраций звуков и цветов, мелодий и световых потоков, динамика которых полностью определяет жизнедеятельность и психическую жизнь человека. В сочетании с направленным музыкальным воздействием, цвет может приводить к исцелению даже в самых сложных случаях. Цветотерапия базируется, в основном, на целительном действии солнечного света, который применялся многими древними культурами для облегчения различных недомоганий. Позднее оказалось, что отдельные цвета обладают специфическими воздействиями.

Педагогические показатели  психического здоровья

Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников следующие - поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;

- социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;

- положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;

- равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;

- доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Цветотерапия основана на принципе проникновения фотонов света в наш мозг и воздействие на определенные светозависимые гормоны.

Цветотерапия родилась в глубокой древности. Еще тогда древние ученые заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах.

Немного истории: цветом исцеляли в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей. В Древнем Китае больному (в соответствии с его заболеванием - психическим или соматическим) прописывали носить одежду определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже. Так, Иоганн Гете, очень интересовавшийся этим вопросом, сделал следующее наблюдение: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют".

Известный русский психиатр В. А. Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры". Американский психолог Джекоб Либерман, целых тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света и цветовых лучей на организм человека, пришел к выводу о том, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!

В настоящее же время сложилась целая научная теория, рассказывающая о том, как именно цвет действует на психофизиологическое состояние человека.  
Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей. Например, в качестве методики на уроках для маленьких детей используют яркие и теплые тона, а для обучения старших применяются холодные тона.

Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.  
 Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Каждый цвет, как море, имеет собственные глубины, подводные течения и неисследованные области. Каждый цвет содержит целую гамму оттенков - от тончайших и нежных до глубоких, пронизанных мудростью и знанием.  
Погружаешься в цвет, как в глубины моря, отдаешься его вибрациям, словно морским волнам, купаешься в цвете, впитываешь цвет, наполняешься цветом и только тогда начинаешь ощущать, что же такое цвет. Цвет — это журчащая синева ручья, слепящее золото солнечных лучей, малиновые зори и лиловые сумерки. Вся наша жизнь наполнена цветом. Мы постоянно занимаемся цветотерапией, даже не подозревая об этом. Достаточно вспомнить о наших цветовых предпочтениях. У нас есть любимые и нелюбимые цвета, приятные для глаз или раздражающие оттенки разных цветов. Облачаясь в одежду любимого цвета или наслаждаясь красками природы, мы ощущаем комфорт, спокойствие и внутреннее удовлетворение. Нелюбимые же цвета мы предпочитаем отвергать, ослабляя тем самым неблагоприятное, как нам кажется, воздействие.

Доктор Макс Люшер, психолог и исследователь в области цвета, изучал выбор оттенков из цветовой гаммы различными людьми. Он пришел к заключению, что реакция людей на цвет имеет глубокие корни в самом человеке. Люшер сделал вывод, что выбор цвета отражает психологические качества человека, а также гормональные нарушения в нем.

Ученые выделили физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека. И эти две составляющие имеют непосредственную близость к эмоциям. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие изменения в теле: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т. п. Эксперименты показали, что воздействие теплых оттенков красного, оранжевого и желтого цветов повышает артериальное давление, частоту пульса и дыхания, а воздействие зеленого, синего и черного цветов понижает эти же показатели.

**Цель.**Создание условий для сохранения психологического здоровья дошкольников, повышения адаптивных возможностей детей в развитии, поведении, в отношениях с другими, раскрытия потенциальных творческих резервов детей, используя метод цветотерапии.

**Задачи:**

1. Обогащать эмоциональный мир ребенка, используя метод погружения в цвет, цветовосприятие.

2. Формировать первичные представления ребенка о самом себе, способность осознавать себя как личность, принимать себя и понимать собственную ценность как человека.

3. Способствовать осознанию своих взаимосвязей с миром и своего места в окружающей действительности.

4. Развивать  интегративные качества: любознательность, эмоциональная отзывчивость, способность управлять своим поведением, способность решать интеллектуальные и личностные задачи.

5. Расширять поведенческий репертуар дошкольника, возможность управлять эмоционально-волевыми процессами.

6. Развивать коммуникативные способности.

7. Способствовать творческой самореализации дошкольников.

**Предмет.**

Цветотерапия, как метод по преодолению психологических трудностей и сохранение психологического здоровья детей.

**Гипотеза.**

Развивающая деятельность, организованная по методу цветотерапии, будет способствовать коррекции психологического развития дошкольников, развитию эмоционально-личностной сферы и сохранению их психологического здоровья, если:

- создана концепция сохранения психологического здоровья дошкольников, важнейшим положением которой является необходимость расширения психологического образования, являющееся одним из принципов успешного развития, воспитания и образования дошкольников;

- выявлены факторы, оказывающие влияние (положительные и отрицательные) на сохранение психологического здоровья детей;

- определены содержание, методы и формы психологической помощи, помогающие преодолеть психологические трудности и сохранить здоровье детей.

**Проверка гипотезы:**

- Теоретический анализ специальной, справочной литературы по проблеме исследования;

- Прямое и косвенное наблюдение;

- Диагностические методы (тестирование, экспертная оценка);

- Праксиметрические (анализ продуктов деятельности);

- Организация игровых занятий с последующей обработкой полученных результатов.

**Проблемная ситуация**исследования заключается в поиске ответа на вопрос, какими должны быть содержание, методы и формы психологической помощи, помогающие преодолеть психологические трудности и сохранить здоровье детей.

В настоящее время экономическое и социальное положение в нашем обществе создают множество факторов риска для подрастающего поколения, ведут к целому ряду проблем, требующих решения. Важная роль в концепции модернизации образования отводится здоровье сберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья. Сегодня еще продолжают оставаться вне поля видения и позитивного вмешательства дети, чье состояние можно охарактеризовать как пограничное относительно нормы и квалифицировать как «психически не болен, но психологически уже не здоров».

**Принципы работы.**

1. **Доступность.**

Содержание материала представлено детям в доступной и привлекательной форме.

2. **Гуманистичность.**

Ребенок является активным субъектом совместной деятельности с педагогом, основанный на сотрудничестве, демократических и творческих начал.

3. **Прогностичность.**

Принцип прогностичности предполагает формирование повседневной заботы каждого о сохранении среды не только для нашей жизни, но и для будущих поколений, а также некоторые каждодневные действия по отношению к другим людям, умение сдерживать свои желания и эмоции, если они наносят вред другим.

4. **Деятельность.**

Знания, которые ребенок усваивает в процессе обучения, становятся основой формирования мотивации его участия в различных посильных видах деятельности.

5. **Интеграция.**

Реализация задач происходит через познавательную, изобразительную, театрализованную, продуктивную деятельность, ознакомление детей с художественной литературой.

6. **Мотивация.**

Принцип мотивации обеспечивает развитие личности, коррекцию эмоционально-волевой сферы. Предполагает побуждения, стремления ребёнка к достижению цели, поставленной перед ним педагогом. Постановка задач НОД должна служить цели развития мотива деятельности детей как осмысленного побуждения для определённых действий.

7. **Принцип продуктивной обработки информации**.

Создание таких педагогических ситуаций, в ходе которых воспитанники самостоятельно осваивают способы обработки полученной информации, используя алгоритм, схему решения, только что показанную педагогом; включение в НОД заданий, побуждающих, мотивирующих воспитанников использовать информацию, уже полученную, но в своём индивидуальном задании, т.е. перенести способ обработки информации: изо - деятельность, выбор из предложенных вариантов адекватных поведенческих решений.

8. **Принцип динамичности восприятия.**

Предполагает включение в ООД, игр и упражнений, непосредственно развивающих этот процесс, корригирующих отклонения в его характеристиках.

9. **Системность.**

Принцип системности предполагает преемственность программ, последовательное усвоение знаний, приобретение навыков, когда каждое последующее формирующееся представление или понятие вытекает из предыдущего и основывается на нем.

**Материалы и инструменты:**

1. Обеспечение организационных условий (разработка содержания, методов, подходов и приемов работы с новым содержанием и т.д.).  
2. Обеспечение информационных условий (сбор, обработка, анализ информации, нужной для реализации проекта).  
3. Обеспечение мотивационных условий (действия, призванные сформировать заинтересованность в решении задач, заинтересованность специалистов сопровождения).  
4. Обеспечение научно – методических условий (создание научно-методического обеспечения реализации проекта, различных методических памяток и рекомендаций).

5. Обеспечение рефлексивного пространства для педагогов, принимающих участие в проекте (создание страниц в Интернете, посвященных проблемам сохранения психологического здоровья детей с ОВЗ).  
6. Обеспечение материально-технических условий (оформление группы, кабинета педагога-психолога, учителя-логопеда).

**Предполагаемый результат.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дети** | **Педагоги** | **Родители** |
| * Снизится количество тревожных детей и детей с признаками синдрома гиперактивности. * Повысится коммуникативная культура детей. * Положительная динамика психического развития детей и развития произвольной сферы детей. * Расширятся представления детей о самих себе и окружающем мире. * Активизируется процесс самопознания и познания окружающего мира. * Снизится число конфликтов. | * Приобретение педагогами нового опыта работы по сохранению психологического здоровья детей, повышение профессионального мастерства * Пополнится развивающая среда в группе. * Повысится  мастерство в организации активных форм сотрудничества с семьей | * Обогащение уровня      психологических знаний          родителей.   * Создание единого воспитательно-образовательного пространства ДОУ и семьи по сохранению психологического здоровья дошкольников. * Возможность участвовать в совместных психологических  проектах. |

**Связь с другими видами деятельности.**

Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Этапы работы над проектом:**

1. Цикл I. «Мир в цвете» представляет собой вводные занятия по знакомству с цветом.
2. Используемые методы: погружение в цвет; игры на реализацию вербальной и двигательной потребности, на снятие напряжения и агрессии; на развитие физиологического и речевого дыхания; пальчиковые игры; упражнения на формирование вкусовых, обонятельных и тактильных ощущений; чтение сказок, самовыражение в цвете и др.
3. Цикл II. «Во саду ли, в огороде» направлен на формирование цветовых представлений с помощью работы по теме «Фрукты, овощи». Используемые методы: гимнастики для мозга; информационные сообщения; загадки; подвижные игры; упражнения на составление описательных рассказов, на развитие дыхания; самовыражение в цвете и др.
4. Цикл III. «Цветовой мир зверей, птиц и насекомых» направлен на формирование цветовых представлений с помощью работы по теме «Животные, птицы, насекомые».Используемые методы: речевые гимнастики, сочинение сказок, упражнения на развитие умения образовывать слова в уменьшительно-ласкательной форме, составление описательных рассказов, снятие мышечного напряжения; сказки-сценки; релаксационные упражнения; самовыражение в цвете и др.
5. Цикл IV. «Язык цветов понятен сердцу каждого» направлен на формирование цветовых представлений с помощью работы по теме «Цветочные растения». Используемые методы: работа с легендами; викторины; настольные игры; релаксационные упражнения; театрализованные представления; танцевально-музыкальные игры; самовыражение в цвете и др.
6. Особые условия проведения профилактической и коррекционно-развивающей работы по теме:

•  Использование здоровье сберегающих и природосообразных технологий (релаксация, психогимнастика, пальчиковые и подвижные игры, активное использование цвета, аромата и звука на одном занятии, постоянная смена деятельности, свободное расположение во время проведения занятия, подача материала в состоянии релаксации и др.);  
• Использование разнообразных заданий и упражнений для творческого самовыражения и самореализации в целом.

**Этапы реализации проекта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Задачи | Мероприятия | Сроки |
| Подготови-  тельный | Повышение  собственной  профессиональной компетентности | Изучение программно-методического материала по направлению работы. | 1 неделя июня |
| Знакомство с новыми технологиями: Личностно-ориентированная, технология сотрудничества, Программой Н.М. Погосовой «Цветовой игротренинг» |
| Обеспечение воспитательно-образовательного процесса методическим материалом | Подбор программно-методического материала по направлению работы. |
| Подбор диагностического  материала. |
| Обогащение  игровой среды, материала для оформления группы, кабинета | Совершенствование развивающей среды, создание новых пособий:  - альбом «Холодные цвета, теплые цвета»;  - методическое пособие «Психологические сказки»;  - набор мелких предметов разного цвета (бусы, пуговицы и т.д.);  - альбом с изображением предметов различного цвета;  -игровое пособие «Сухой разноцветный дождь»;  - альбом с загадками. | По плану |
| Презентация «Цветотерапия» | По плану |
| Педагогическое просвещение родителей | Консультация «Влияние цвета на психику ребенка» | По плану |
| Деятельный | Выявить особенности личностного развития    детей, состояния эмоциональной сферы | Проведение диагностики   по методикам:  Зинкевич-Евстигнеева Бланк «Волшебная страна Чувств»  Тест «Кактус» М.А. Панфиловой |  |
| Реализация поставленных задач | Разработка конспектов занятий. | По плану |
| Проведение ООД в соответствии с перспективным планом работы. | По плану |
| Применение в работе с детьми компьютерных технологий. | По плану |
| Проведение развлечения «День Цвета» | По плану |
| Индивидуальная работа с детьми. | По плану |
| Работа с педагогами | Консультация для педагогов «Роль цветовосприятия на развитие эмоциональной сферы дошкольников». | По плану |
| Интегративные занятия и мероприятия с педагогом-психологом, учителем-логопедом, воспитателями группы. | По плану |
| Оформление детских рисунков в форме «Книги Цвета» |  |
| Работа с родителями | Создание альбома «Цвет и мы». | В течение срока реализации проекта |
| Оформление  группы в соответствующий цвет. |
| Наглядная агитация для родителей в группе WhatsApp с рекомендациями по сохранению психологического  дошкольников в домашних условиях/ |  |
| Оценка эффективности работы педагога | Подведение итогов работы. |  |
| Презентация проекта |  |
| Фотовыставка |  |

**Заключение.**

Выводы: реализация деятельности по проекту способствует сохранению психологического здоровья, сплочению детского коллектива, развитию представлений ребенка об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям.  
При организации воспитательно-образовательного процесса по проекту способствует обеспечению единства целей и преемственности участника проекта и совместная деятельность позволяет, в свою очередь:  
- педагогам повысить свое профессиональное мастерство по данному направлению;  
- родителям понять значимость психологического здоровья, приобретению их детьми умений, позволяющих заботиться о собственном здоровье.  
Одним из условий успешной реализации проекта является не только работа с детьми, но и с их семьями.

**Используемая литература:**

1. Мария Бриль. Исцеляющий цвет. Цветотерапия. С чего начать. «Вектор», 2009

2. Крестовская К.А. Целебные силы цвета, или цветотерапия в нашей жизни. «Феникс», 2006

3. Саймон и Сью Лилли. Сила цвета и цветотерапия. «Диля», 2006

4. Вайолет Окландер . «Окна в мир ребенка»

5. Гоникман Э.И. Лечебная радуга камня. Каменная цветотерапия. Издательский дом МСП, 2000

6. Н. Рерих. Картины, которые вдохновляют. Медитация и цветотерапия. ЭКСМО, 2012

7. В. Надина. 7 чудес радуги. Практическая цветотерапия. ЭКСМО, 2011

8. Н.М. Погосова. Цветовой игротренинг. СПб «Речь», 2005

9. Дубровская О.В. Руководство по использованию восьми цветового теста Люшера, М. «Фолиум», 1995

10. Захаров. Методика изучения эмоциональной и личностной сферы

11. Панфилова М.А. Методика «Страхи в домиках»

**Литература для детей:**

1. Белобрыкина О. Сказка о меле.

2. Биссет Д.Сказка про малютку-автобус, который боялся темноты.

3. Богумилова Г. История слоненка.

4. Зиедонис И.Желтая сказка.

5. Кротов В.Зеленушка.

6. Дж. Родари. Знаменитый дождь в Пьомбино.

7. Дж. Родари. Голубой светофор.

8. Дж. Родари. Шоколадная дорога.

9. Дж. Родари. Фиалка на Северном полюсе.

10. В. Юдин. Рыжий город.

11. Д. Соколов. История Голубого города.

**Приложение 1**

Занятия с применением цветотерапии помогают решать ряд задач: снять психоэмоциональное и мышечное напряжение; развивать познавательные процессы; формировать речевые навыки; эмоциональную сферу; закреплять сенсорные эталоны.

Сказки, придуманные ребенком, в занятиях с которыми применялась цветотерапия.

**Желтая сказка**

Жили-были желтые человечки. Они были очень веселые и жили в ярко-желтых солнечных одуванчиках. Все лето они помогали всем быть активными, здоровыми, веселыми. Желтые человечки направляли свои волшебные золотые лучики на людей и они становились счастливыми и радостными.

**Красная сказка**

Жил-был мальчик, он любил все красное и рисовал картинки, на которых все было красное. Однажды он увидел свою подружку Леру, которая плакала. Он подарил ей свои красные картинки и она перестала плакать.

**Зеленая сказка**

Жили-были дети и однажды они отправились в путешествие в зеленую страну. В зеленой стране был замечательный зеленый лес, овощи и фрукты только зеленые и все-все зеленое. Когда дети вернулись из зеленой страны, они перестали болеть.

**Синяя сказка**

Жил-был синий мир. В этом мире все было синее. Люди, которые попадали в синий мир, сразу умели летать в синем небе и все их мечты сбывались.

**Голубая сказка**

Жили-были голубые бусинки. Они появлялись, когда шел голубой дождь. Бусинки подпрыгивали по дорожке, стучали по зонтикам и все загаданные людьми желания сбывались.

**Оранжевая сказка**

Однажды детям на сладкое дали замечательные, вкусные, сочные оранжевые апельсины. Дети их съели и больше никогда не жадничали и всегда делились своими игрушками и сладостями.

**Фиолетовая сказка**

Жил на свете фиолетовый колокольчик. Он часто потихонечку пел свою фиолетовую песенку. Кому удавалось услышать его песенку, становился добрым и мудрым.

**Приложение 2**

**Цветовые упражнения в детском саду.**

Широкое применение получила цветотерапия для детей. Ведь ребенок гораздо более восприимчив к цветовым оттенкам окружающего его мира, чем взрослые. Цветотерапия в детском саду может проводиться в рамках арт-терапевтических занятий с детьми. Лечение цветом может проходить в разных формах.

**Методика «Цветной дождь»**

Одним из оригинальных методов, которые использует цветотерапия в ДОУ, можно назвать шатер из цветных атласных лент (методика «Цветной дождь»). Ленты подобраны по оттенкам – от теплых к холодным, они вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. Дети могут прятаться в шатре, могут выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Также в течение дня детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детям – от теплых оттенков к холодным, а вялым, инертным – в обратном направлении.

При этом возможны различные вариации упражнения – шатер можно заменить на цветные коврики и предложить детям выбрать тот, что по душе. Либо, напротив, попросить ребенка пересесть на другой цвет (если это необходимо для достижения цели упражнения).

**Упражнение «Зажги радугу»**

 Можно также расстелить перед ребенком белый холст и предложить выложить на нем радугу из определенных цветов (упражнение «Зажги радугу»). В качестве элементов радуги используются полоски дугообразной формы из тесьмы различных оттенков. Детям с повышенной эмоциональной возбужденностью предлагается выложить радугу из более спокойных, холодных оттенков, а детям с дефицитом активности, подавленным, находящимся в депрессии – из более теплых и ярких.

**Упражнение «Радужная страна»**

Очень важно научить ребенка чувствовать цвета, развивать его цветовосприятие. Для этого в детских садах также используется ряд упражнений. Одно из таких – «Радужная страна». Можно выбрать несколько наиболее ярких цветов, каждый и которых будет символом одной из стран (Желтая, Белая, Красная страна и т. д.). Детям предлагается расселить жителей по разным странам. В качестве жителей могут выступать куклы, игрушки либо карточки с изображением сказочных персонажей. Каждый свой выбор дети должны обосновать. Почему этот герой должен жить именно в этой стране? Чем отличаются жители Желтой страны от жителей Синей страны и др.?

Игра на этом не заканчивается – напротив, дальше предлагается широкий спектр возможностей для проявления фантазии детей. Можно придумывать различные истории про жителей разных стран. Также можно усложнять сюжет, добавляя в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь «цветных» жителей, нарушая порядок и гармонию. При этом необходимо соблюдение нескольких основных условий игры:

* все дети принимают активное участие в развитии сюжета;
* все действия детей, сопровождающиеся цветовым выбором, должны ими аргументироваться;
* все цветовые выборы одинаково принимаются психологом – «плохих» и «хороших» вариантов выбора быть не должно (за исключением ярких проявлений агрессии со стороны ребенка);
* во время игры соблюдается правило всеобщего уважения (все обидные комментарии, дразнилки со стороны детей по отношению друг к другу сразу же пресекаются психологом).

 Цветотерапия для дошкольников – это также хорошая возможность выразить свое настроение, передать эмоции и чувства, которые сложно объяснить словами. Прежде всего, ребенку предлагается определиться с любимым цветом. Если дети выбирают насыщенные, яркие оттенки красного, желтого или зеленого, это является показателем гармоничного психического развития, динамичности и любознательности. В случае же, когда ребенок отдает предпочтение белому или черному цветам, возможна склонность к замкнутости и одиночеству. Для коррекции данной склонности также может быть использована цветотерапия. Упражнения со сменой различных цветов здесь будут особенно актуальны.

Например, можно предложить ребенку, выбравшему белый или черный цвет, попробовать заменить эти цвета на другие, более яркие. Делать это лучше постепенно. Можно использовать раскраски, предлагая ребенку раскрашивать белые фигуры разными цветами, постепенно увеличивая яркость и насыщенность. Также можно делать аппликации. На черные (или белые) элементы фигурки предложить наклеить что-нибудь более яркое (звезды, полосы, цветы и т.д.) и оценить результат. Если ребенок удовлетворен новой картинкой, попросите его рассказать о своем настроении. Изменилось ли что-нибудь в нем? Стало ли ему лучше, радостнее, легче и т. д. или наоборот?

**Цветовая специфика интерьера в детском саду**

 Чрезвычайно важно, чтобы дети получали положительные эмоции от цвета не только периодически, на занятиях арт-терапией, но и в своей повседневной деятельности. Цветовая окраска комнат, мебели, игрушек – все это должно быть гармонично сбалансировано и вызывать у детей соответствующие положительные эмоции. Например, стены в спальне должны быть окрашены в светлые, успокаивающие тона, а комната для занятий и игр, напротив, может содержать более яркие оттенки, стимулирующие активность детей.

Не стоит перегружать интерьер игровой комнаты обилием всевозможных оттенков по принципу: чем пестрее, тем лучше. Во-первых, чем больше используемых оттенков в интерьере, тем сложнее их сочетать между собой. Во-вторых, изобилие красок повышает утомляемость психики, а ведь ребенок проводит в детском саду целый день! При выборе доминирующих цветов следует помнить об их психофизиологической характеристике:

* **красный** – оказывает влияние на стимулирование кровообращения, обмена веществ и иммунитета, повышение психологической активности;
* **желтый** – стимулирует нервную систему, поднимает жизненный тонус, активно воздействует на различные центры головного мозга;
* **зеленый**– помогает при бессоннице, благотворно действует на зрение, способствует психическому равновесию, умиротворению;
* **голубой** – снижает температуру и артериальное давление, оказывает положительное воздействие на организм в борьбе с инфекциями;
* **синий**– положительно влияет на укрепление эндокринной системы, формирует чувство психологической безопасности.

 Таким образом, 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. Также 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.

**Приложение 3**

**«*Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры*».**

В.М. Бехтерев

Период дошкольного детства является также периодом интенсивного сенсорного развития ребенка. Изучение данных литературы и результаты собственных наблюдений позволяют сделать вывод о том, что стимуляция интеллектуального и эмоционального развития детей дошкольного возраста цветотерапевтическими средствами оправдана и эффективна.    
     Приведем несколько примеров влияния цвета на ребенка:

•    повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;  
•    обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;  
•    знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

Взрослым (и педагогам, и родителям) необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. В окружении красного или ярко-оранжевого ребенок первые 30 минут чувствует прилив энергии. Через 1 – 1,5 часа он уже гиперэнергичен, перевозбужден, а через 5 часов    станет    раздражительным и агрессивным. Но стоит сменить эту гамму на    салатно-голубую,   и ,буквально через 20 – 30 минут,   маленький    злюка   превратится, если не в ангелочка, то в человека, с которым можно вести переговоры и надеяться на взаимопонимание.  
    Говорят, что дома и стены помогают. Задумываемся ли мы о том, что в зависимости от окраски стен жилища дети могут чувствовать себя совершенно по-разному?  
     Цветопсихология рекомендует в помещениях для детей гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого. Синий и зеленый цвета тоже подходят для детских комнат, особенно ориентированных на юг, поскольку эти цвета создают ощущение прохлады.       Выбирая цвет коридоров, рекомендуется использовать тона, не встречающиеся при отделке комнат, но при этом желательно придерживаться общей цветовой гаммы.  
     Изучение влияния цветовой окраски мебели и оборудования показало, что работоспособность детей выше при зеленой гамме цветов, чем при других (белая, черная, коричневая). В детях, даже самых маленьких, природой заложена определенная реакция на тот или иной цвет. На настроение, поведение и даже состояние здоровья влияет не только цвет окружающего пространства, но и цвет одежды, в которой находится ребенок. Присутствие какого-либо цвета в жизни ребенка (например, красного) может бодрить, улучшать настроение, в то же время его переизбыток может вызвать состояние перевозбуждения, повышенной двигательной активности.

    При подборе мебели, обоев и деталей интерьера детской комнаты следует учитывать воздействие цвета на эмоциональный фон ребенка. При этом следует учитывать, что один и тот же цвет, но используемый  в разных  локализациях (пол, потолок или стены) может восприниматься как положительно, так и отрицательно.

Красный цвет - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неугомонные.

Оранжевый цвет -  дети–весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин.

Желтый цвет используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети–мечтатели. Они легко придумывают себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.

Зеленый цвет используют дети, которым не хватает материнской заботы. Такие дети спокойны.

Голубой цвет предпочитают спокойные дети. Они тихие, покладистые, уравновешенные.

Синий цвет выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делают не торопясь и обстоятельно.

Фиолетовый цвет выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

Черный цвет выбирают дети, подвергшиеся стрессу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЦВЕТ** | **ЛОКАЛИЗАЦИЯ** | | |
| **ВВЕРХУ** | **БОКОВЫЕ ПОВЕРХНОСТИ** | **ВНИЗУ** |
| **КРАСНЫЙ** | возбуждает, мобилизует | возбуждает | воспринимается как неестественный, может «обжигать» |
| **РОЗОВЫЙ** | ощущение легкости, счастья | чувство нежности | часто ассоциируется с обонятельными ощущениями |
| **ОРАНЖЕВЫЙ** | способствует концентрации внимания | ощущение тепла, способствует релаксации | эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается как неестественный |
| **ЖЕЛТЫЙ** | вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способность релаксации | возбуждает, может вызвать неприятные ощущения | эффект «приподнятости», иногда «парения» |
| **ЗЕЛЕНЫЙ** | воспринимается как неестественный | успокаивает | успокаивает, «охлаждает», может оказывать эффект снотворного действия |
| **ГОЛУБОЙ** | ощущение легкости, спокойствия, способствует релаксации | «охлаждает», вызывает отчуждение | «охлаждает», более выражен, чем зеленый |
| **СИНИЙ** | вызывает тревожность, беспокойство | отчуждение в группе, отношениях с психологом | тревога, «холод», ощущение бездны |

**Приложение 4**

**Игры, направленные на развитие цветовосприятия и цветоощущения**

**«Разноцветные листы»**

Цель: совершенствование элементов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.

Инструкция№1: ребенку предлагается поочередно раскрасить красками листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности повесить листы на стену, закрывая один другим.

**«Рисунок глиной»**

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

Инструкция№2: предложить ребенку окунуть пальчики в глину (пальчиковые краски) и рисовать по бумаге (оргстеклу).

Тема рисунка может меняться.

**«Свободный рисунок в круге»**

Цель: гармонизация эмоционального состояния, налаживание коммуникации, объединение.

Инструкция№3: детям предлагается по очереди рисовать красками друг к другу дороги в круге (большой лист бумаги в виде круга)

**«Водный салют»**

Цель: коррекция страхов, снятие напряжения, развитие воображения

Инструкция: попросить ребенка рисовать красками на воде, разглядывать и анализировать получившиеся фигуры.

**«Мелки – наперегонки»**

Цель: коррекция агрессии, снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Инструкция: ребенок в разном темпе (медлен – быстро) делает мелками штрихи на листе .

**«Разноцветные камушки»**

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

Инструкция: попросить ребенка раскрасить морские камушки так, как он захочет.

**«Семья»**

Цель: выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны фигур (женской, мужской, детской), при желании прокомментировать свою работу.

**«Мой страх»**

Цель: коррекция страхов, снятие напряжения, развитие творческого воображения.

Инструкция №1: ребенку предлагается нарисовать свой страх (на что он похож), прокомментировать свою работу и спрятать в сундучок в кабинете психолога.

Инструкция №2: разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.

Инструкция №3: превратить рисунок в смешной, пририсовав смешные детали.

**Приложение 5**

**Игры с детьми «Цветотерапия»**

**Красный цвет**

**Цель:** коррекция страхов, инертности, апатии.

**Упражнение**

**Ход:** В пластиковые тарелки налить пальчиковую краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Спросите у ребенка: «На что похожа картина, которую вы нарисовали».

**Игра «Красный предмет в моей ладошке»**

**Ход:** Закрой глаза и приготовь ладонь. Когда на твоей ладони окажется какой-то предмет, сожми кулачок. (Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет красного цвета.) Открой глаза, но не раскрывай ладонь. Попробуй догадаться, что у тебя в ладони. (Ребенок высказывает свои догадки). Молодец! Теперь рассмотри свой предмет. Опиши, какой он. (Крупный или мелкий, круглый, овальный, гладкий, шершавый, с рисунком, с дырочкой в середине и т. д.)

**Упражнение**

**Ход:** Подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка.

**Оранжевый цвет**

**Цель:** используется при коррекции застенчивости, замкнутости, скованности.

**Упражнение**

**Ход:** На плотный картон нанести клей, насыпать пшенную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево цвета раскрасить пшено.

**Желтый цвет**

**Цель**: используется при коррекции гиперреактивности, формировании самоконтроля, повышении самооценки.

**Упражнение**

**Ход:** На листе акварельной бумаги нарисовать ветку мимозы. Из бархатной бумаги желтого цвета сделать конфетти. Под музыку наклеить конфетти на изображение ветки, ветку и листья раскрасить акварельной краской зеленого цвета.

**Упражнение**

**Ход:** Ребенок наклеивает свой листок на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. Цветными карандашами дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.

**Зеленый цвет**

**Цель:** используются при коррекции возбудимости, тревожности, гиперактивности.

**Упражнение**

**Ход:** На листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.

**Игра «Зеленые обитатели леса»**

**Ход:** Назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т. д.) . Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. (Игра повторяется несколько раз).

**Упражнение**

**Ход:** Бархатную бумагу зеленого цвета нарезать на полоски длиной 15 см. Под музыку наклеить полоски на лист акварельной бумаги или картона, промежутки раскрасить пальчиковыми красками, смешав зеленую краску с желтой. Покажите детям, как смешивать краски, добиваясь нужных оттенков, как пользоваться палитрой.

**Голубой цвет**

**Цель:** используется при коррекции тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

**Упражнение**

**Ход:** На акварельной бумаге приклеить несколько кусочков ваты (облака). Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.

**Упражнение**

**Ход**: Подготовить 10 отрезков мулине голубого цвета. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать несколько волнистых линий одну над другой. Под музыку наклеить нитки на линии, стараясь соблюдать форму.