

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 ДОО, 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. Можно выбрать несколько наиболее ярких цветов, каждый из 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.? 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 действия детей, сопровождающиеся цветовым выбором, должны ими аргументироваться;
- все цветовые выборы одинаково принимаются взрослым – «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?

Проект «Цвет вокруг нас»

Цель: развитие интереса к деятельности, умения создавать, созидать, поощрение творческой познавательной активности детей и взрослых. Цветотерапия.

Вид проекта: краткосрочный, творческий, групповой

Сроки реализации: 24.10.2022 – 24.11.2022

Участники проекта: сотрудники детского сада, дети средних, старших, подготовительных групп, родители.

На *практическом этапе* реализации проекта:

1. Провести беседы по значению цвета.
2. Сбор предметов определенного цвета в каждой группе-участнице.

Красный цвет – повышает энергетику и силу группы.

Оранжевый цвет – активизирует, дает ощущение свободы, эмоционального равновесия

Желтый – способствует концентрации внимания, активизирует общение, повышает самооценку

Зеленый цвет – рассеивает отрицательные эмоции, вызывает чувство спокойствия

Голубой цвет-это цвет юности, радости и ясности

Синий цвет – стимулирует творчество, развивает гибкость, снижает мышечное напряжение

Фиолетовый цвет – духовный рост, крепкий сон, развитие творчества

Результаты проекта:

Презентационный этап включает в себя:

- Продукт проектной деятельности – детский дизайн предметов в виде монохром (изображение одного цвета) выставки мини-музея «Цвет вокруг нас».
- Совместное сочинение «цветных» сказок от групп, их оформление.
- Проведение цветовых игр тренингов, используя собранные предметы.

Организация монохром выставки 24 ноября в музыкальном зале

Рекомендации педагогам

1. Подобрать экспонаты для выставки в соответствии с принципами безопасности, эстетичности.
2. Временное ограничение презентации. Время на одну презентацию не более 10 минут.
3. При необходимости используйте технические средства (мультимедиа, магнитофон, компьютер и т.д.).

4. Участие детей в презентации выставки. Количество участников на ваше усмотрение.
5. В названии Вашей выставки должен отражаться цвет.
6. (Например, «Апельсин» и т.д.)
7. Презентацию можно выстраивать как по сюжету придуманной сказки, так и презентовать выставку в любой другой форме.
8. Наличие оформленной «Цветной сказки» обязательный элемент выставки.

24 ноября в четверг экспонаты выставки переносим в музыкальный зал, оформляем, для того, чтобы в среду 24 ноября в 9:30 начать наш цветной праздник.

Музей «Цвет вокруг нас»

24 ноября у нас прошел необычный, яркий, красочный праздник – праздник цвета! Состоялось открытие Музея цвета, собранного усилиями детей, родителей и сотрудников детского сада. Цвет – это журчащая синева ручья, слепящее золото солнечных лучей, малиновые зори и лиловые сумерки. Целью проекта «Цвет вокруг нас» было развитие интереса к деятельности, умения создавать, созидать, поощрение творческой познавательной активности детей и взрослых. Цветотерапия.

Мы совершили необычное путешествие, путешествие в страну цвета. Дети и воспитатели приготовили выступления, которые знакомили с тем цветом, который собирали для музея в группе. Погружались в цвет, как в глубины моря, купались в цвете, наполнялись цветом! Влияние цвета на человека огромно - каждый цвет помогает нам не только улучшить свое настроение, а стать добрее, внимательнее, умнее, развивать в себе творчество, интерес, быть активными, любознательными. Каждый цвет, как море, имеет собственные глубины, подводные течения. Каждый цвет содержит целую гамму оттенков, от тончайших и нежных до глубоких, пронизанных мудростью и знанием.