

Белогорцева Наталья Александровна,  
воспитатель  
Сороко Галина Михайловна,  
воспитатель  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №1 пресмотра и  
оздоровления»

### **Использование инновационной здоровьесберегающей технологии «Магия цвета»**

Здоровье - важнейший компонент человеческого счастья. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальных задач развития России. Сегодня проблемы сохранения здоровья детей приобретают особую актуальность, поскольку все заметнее становится тенденция к ухудшению его состояния. Объем познавательной информации, получаемой малышом в дошкольном детстве, постоянно растет. Соответственно, растет и умственная нагрузка. А это нередко приводит к переутомлению, что негативно сказывается на состоянии здоровья детей. Одна из главных задач дошкольного учреждения - такая организация образовательного процесса, при которой не только сохраняется высокий уровень умственной работоспособности воспитанников, но и укрепляется их здоровье.

Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 1 уделяет особое внимание внедрению в образовательно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, позволяющих проводить оздоровление в интересных разнообразных формах, обеспечивающих физическое, социально-эмоциональное, духовное, интеллектуальное благополучие воспитанников.

Реализуя систему физкультурно – оздоровительной работы, воспитатели могут внедрять разнообразные оздоровительные и профилактические технологии инновационного и здоровьесберегающего характера, учитывая при этом индивидуальные особенности детей. Практика показала эффективность оздоровительных технологий терапевтического направления, а именно: арт-терапии, песочной терапии, игровой и сказка-терапии, смехотерапии, музыкальной терапия, цветотерапии и т. д. Сегодня остановимся на цветотерапии.

Цветотерапия – эффективное средство сохранения здоровья и работоспособности. Основоположником современной цветотерапии считают Гёте.

Когда мы говорим «почернел от горя», «покраснел от гнева», «позеленел от злости», «посерел от страха», то не воспринимаем эти слова буквально, а интуитивно связываем эмоциональные переживания человека со способностью выразить их цветом. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Известно два вида воздействия цвета на организм человека:

- 1- через органы зрения;
- 2- через кожу человека.

Обратите внимание на уровни использования метода «Магия цвета»:

- организация цветового пространства;
- применение в воспитательно-образовательном процессе;
- применение в оздоровлении и создании психологического комфорта.

Итак, какие цвета и как на нас воздействуют?

Мир Земли — это разноцветный мир, который с детства окружает человека, оказывает влияние на его здоровье, его настроение. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития.

Наблюдая за детьми, мы подметили, что цвет для ребенка – особая «палочка

выручалочка» в любых критических ситуациях. Немедикаментозная составляющая данного вида терапии служит укреплению здоровья детей и лучшей адаптации к взрослой жизни. Проконсультировавшись с педагогом -психологом МАДОУ, решили внедрять в работу с детьми метод «Магия цвета».

Метод «Магия цвета» способствует реализации следующих задач:

- знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля;
- повышает уровень коммуникативности детей;
- пополняет знания о разнообразии окружающего мира;
- обогащает сенсорный опыт детей;
- развивает слуховое и зрительное внимание;
- снижает эмоционально - психическое и телесное напряжение.

Существует большое многообразие игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи.

Внедрение в практику элементов метода «Магия цвета» мы начали с младшего возраста.

Несколько примеров: «Вертушка» - в младшем возрасте выступает, как яркий, привлекающий внимание малыша объект, в старшем возрасте может выступать стимулятором мыслительной деятельности, воображения.

«Рисунок» - младший возраст, детям предлагается определённый цвет (развитие сенсорных представлений), то в старшем возрасте предоставляется свобода выбора цвета (+ развивается ассоциативное мышление, творческие представления детей)

Работать с цветом можно как индивидуально, так и использовать в групповой деятельности с детьми.

Для регуляции самоконтроля психологического состояния детей используем следующие упражнения. Например, «Светофор настроения» - приходя в группу ребёнок размещает свою фотографию на определённый «Смайлик» (отображающий настроение), если в течение дня оно изменилось - фотография перемещается соответственно настроению. Это даёт возможность более гибко выстраивать работу как индивидуальную, так и группы в целом.

Используем в работе разнообразные дидактические пособия.

Неотъемлемой частью работы является взаимодействие с родителями

В дальнейшей своей работе, мы планируем продолжать работу по использованию здоровьесберегающей технологии «Магия цвета», так как, используя представленные игры, можно корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т. е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе.

Наши наблюдения и наблюдения педагога – психолога позволили сформулировать вывод: организация цветовой комфортной среды, применение игр по методу «Магия цвета» помогает установить

- непосредственный контакт, доверительные отношения с детьми;
  - нам удается, посредством цвета, снизить уровень эмоционально неблагоприятных состояний у детей: тревожность, агрессию, апатию, страх, корректировать поведение детей, их настроение,
- т.е. создавать благоприятный, психологический климат в детском коллективе.

Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на эмоциональное благополучие и здоровье детей.

Уважаемые коллеги, предлагаем вам окунуться в «Магию цвета», расслабиться, закрыть глаза и представить перед своими глазами необычную радугу.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает Вас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит Вам радость, он согревает Вас, как солнышко. Он напоминает нам пушистого маленького цыпленка, и мы улыбаемся. Если Вам грустно и одиноко, то он поднимает нам настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если мы чувствуем себе не уверенно – зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Каждый в своем темпе открывайте глаза”.

Что Вы чувствовали и ощущали, что представляли, когда смотрели на голубой, желтый, зеленый? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

Всем, спасибо!