



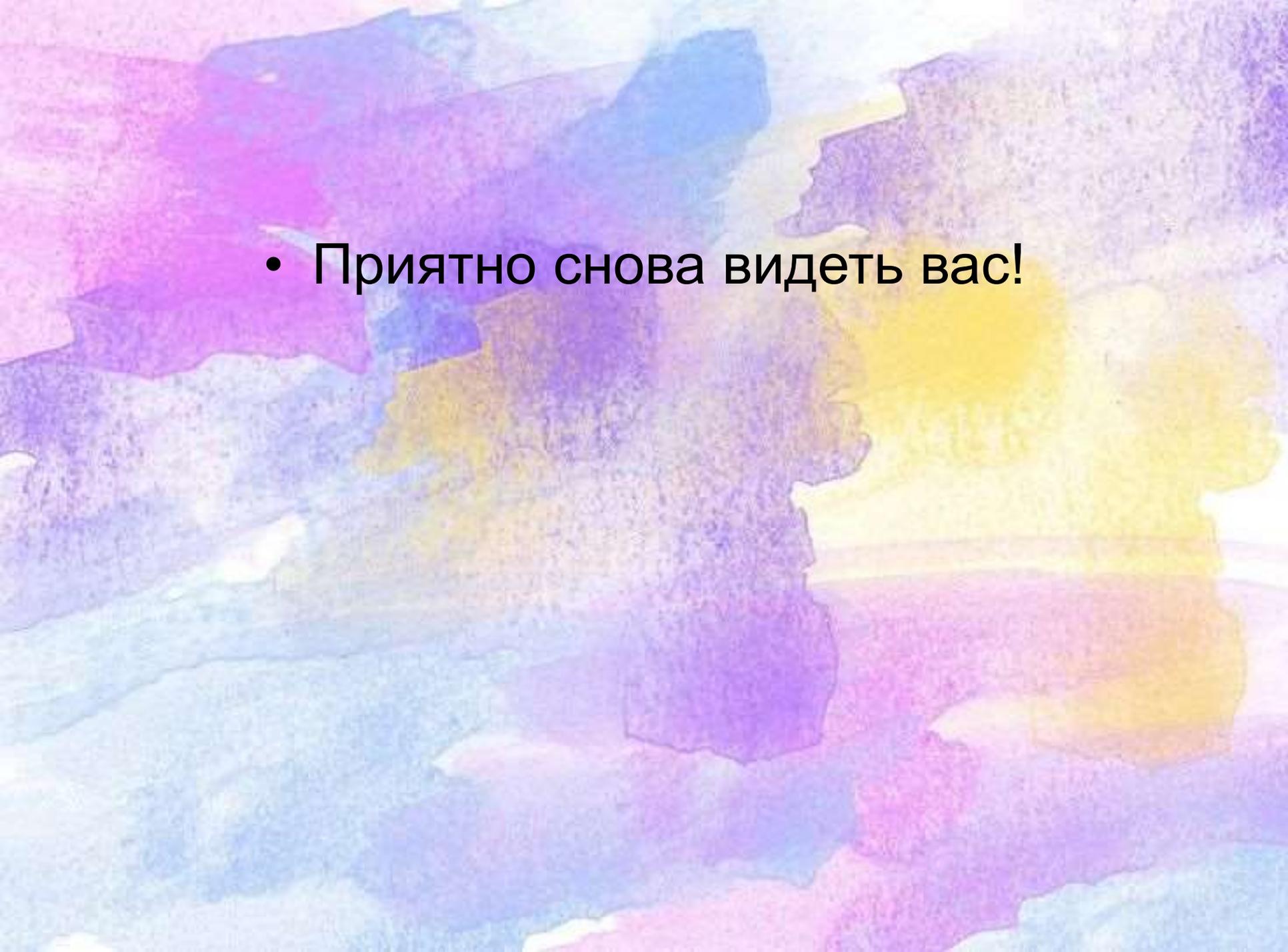
Здоровьесберегающие
технологии.

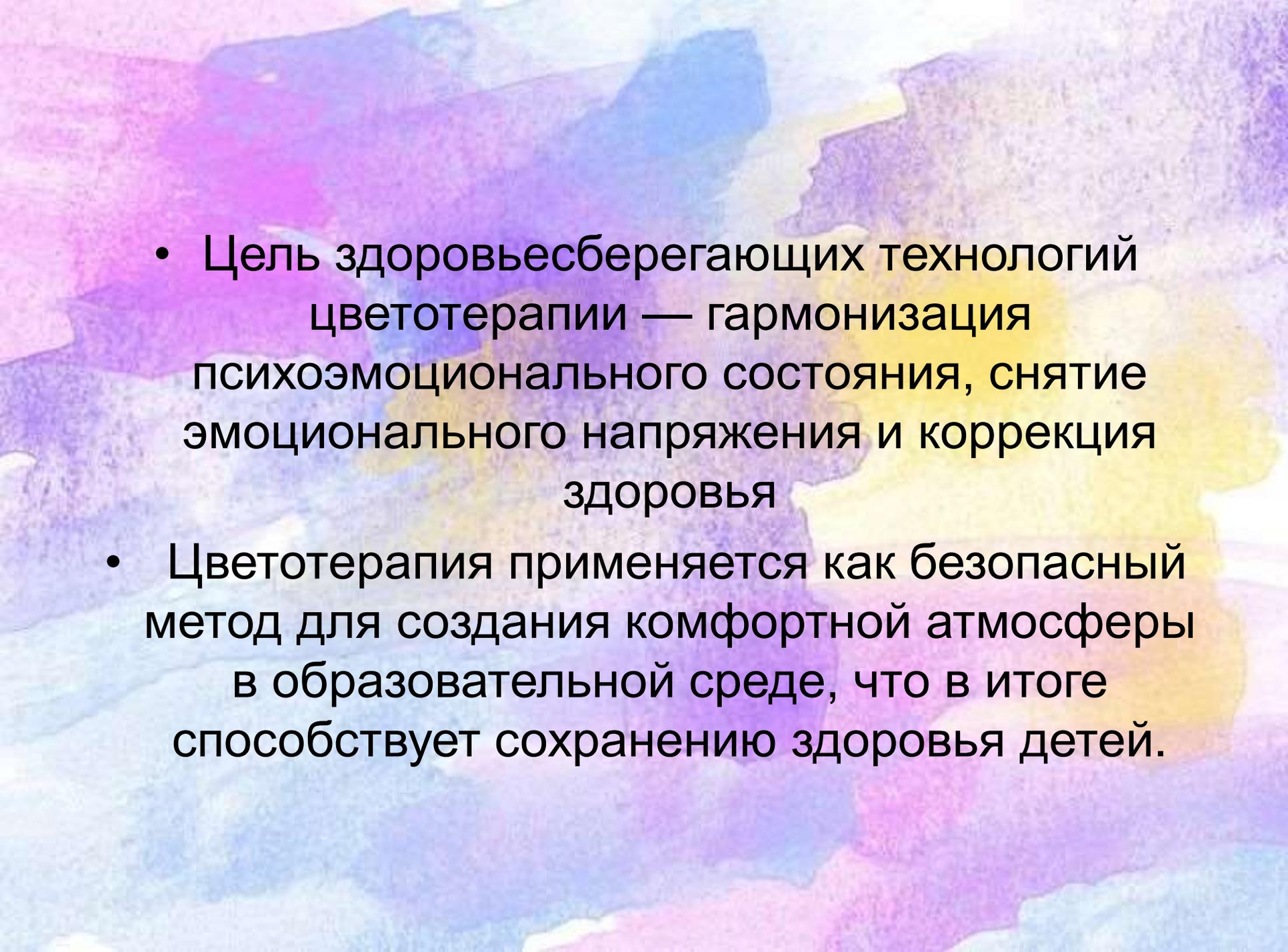
Цветотерапия в ДОУ.

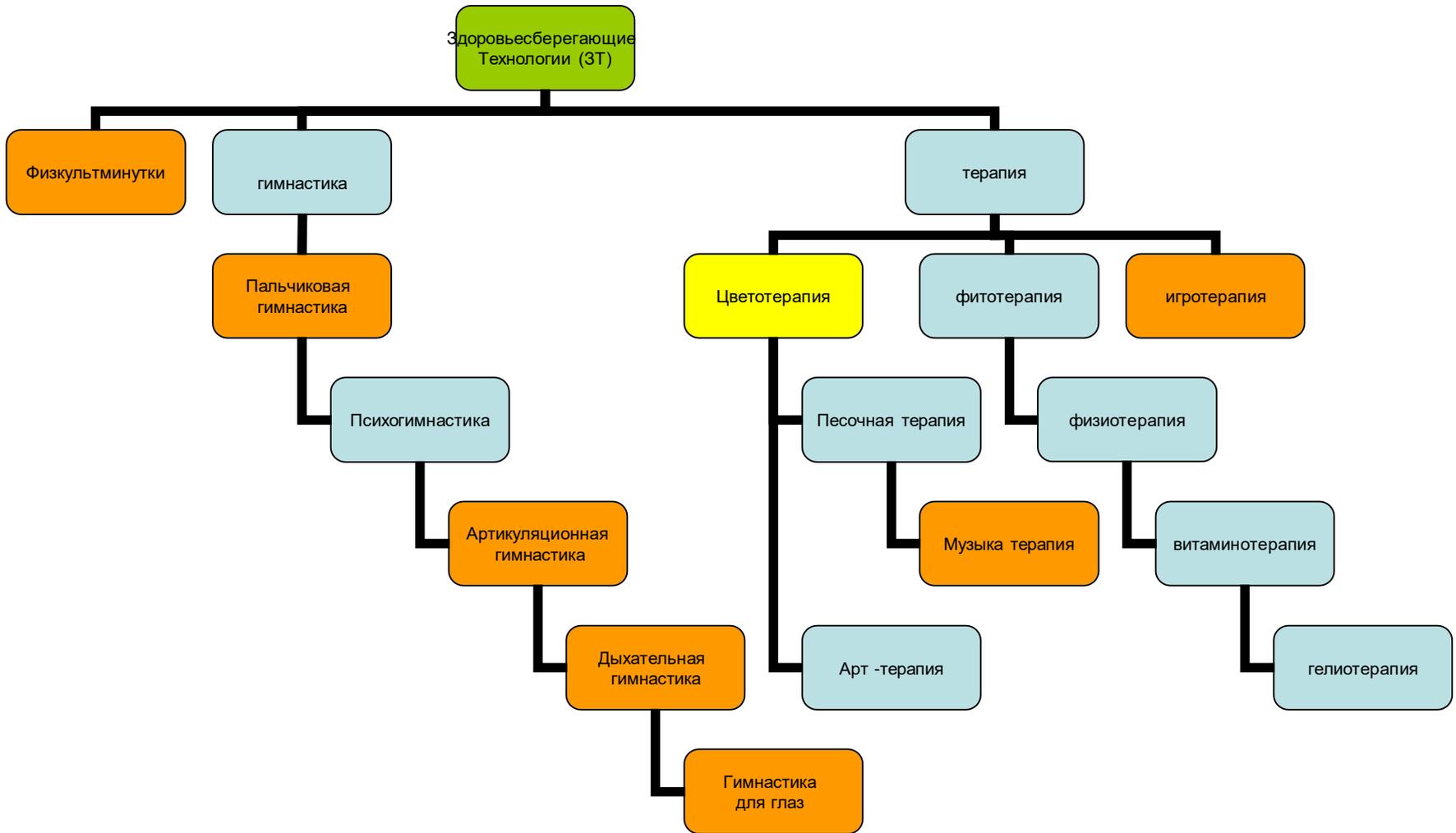
Подготовила воспитатель:

Белая Е.В.

г.Екатеринбург, 2026

- 
- **Приятно снова видеть вас!**

- 
- Цель здоровьесберегающих технологий цветотерапии — гармонизация психоэмоционального состояния, снятие эмоционального напряжения и коррекция здоровья
 - Цветотерапия применяется как безопасный метод для создания комфортной атмосферы в образовательной среде, что в итоге способствует сохранению здоровья детей.



Цветотерапия.

- **Цветотерапия (хромотерапия)** – наука, изучающая свойства цвета, который воздействует на состояние, человека оказывает влияние на различные заболевания. Происходит это с помощью восприятия многогранной цветовой гаммы через зрение.
- С самого детства нас окружает разноцветный мир земли, который совершенно незаметно способен оказать влияние на настроение и здоровье человека. В отличие от взрослых, маленькие дети более чувствительны к различным цветам. Важно внимательно относиться к перепадам настроения детей. С помощью цветотерапии дошкольного возраста можно поднять настроение или избавить их от грусти. Яркие краски помогают формировать артистическую составляющую ребенка, развить фантазию, а также расширить словарный запас.

Цветотерапия

- лечит неврозы;
- снимает детскую тревожность;
- борется с патологическими страхами;
- убирает апатию и раздражительность;
- помогает успокоить гиперактивных детей и расшевелить слишком ленивых, заторможенных детей.

- **Игра** – основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся работа строится на основе игры.

Игры.

«Зажги радугу»

- Используем белый лист бумаги и полоски дугообразной или прямой формы из тесьмы или картона. 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

«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.

«Цветные подушечки»(можно заменить ковриком-пазлом)

- Предложить детям выбрать ту, что по душе. Излишне возбудимому ребенку предложите присесть на синий или зеленый коврик, робкому на красный или желтый.

«Облачко феи» «Покрывало Феи»

- Фея приглашает к себе в гости, до неё нужно добраться на разноцветных облаках. После чего детки укутываются тканью и сквозь нее видят, как меняется мир.
- Обертываемся в них, рассматриваем сквозь них окружающее пространство. Это дает осязаемый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша.

«Цветные крышечки»

- Способствует развитию мелкой моторики в силу их маленького размера.
- Робким детям можно выкладывать фишки в стаканчики с яркими цветами, а гиперактивным в стаканчики спокойных цветов.

«Волшебная вода»

- Для данного упражнения необходимо налить обычную воду в прозрачный стеклянный стакан и поставить на цветную картинку. При цветотерапии для детей цвет подставки желательно подбирать исходя из характеристики ребенка, так как вода способна воспринимать энергию цвета. К примеру, если возбужденного малыша нужно успокоить - возьмите за основу зеленый цвет.

«Рисуем пальчиками»

- Данное упражнение помогает справлять с ленью и раздражительностью и устранять агрессию, так еще оно и развивает мелкую моторику. Такое упражнение по цветотерапии у детей 5 и 6 лет корректирует чрезмерную гиперактивность.

«Обитатели леса»

- « **Обитатели леса** » лучше проводить с группой детей. Каждый ребенок называет лесного жителя - животное, птицу, насекомое - зеленого цвета (кузнечик, зеленая бабочка, лягушка, зеленый попугай и так далее), после этого нужно предупредить, когда заиграет музыка, необходимо двигаться так же, как придуманный герой. То есть кузнечик будет прыгать, бабочка - летать, лягушка - скакать. А когда музыка остановится, дети в образе зверей должны остановиться и замереть на месте. Игра может повторяться несколько раз. Необязательно, чтобы лесные жители были зеленого цвета, можно выбрать любой другой.

«Волшебный город»

- Для того чтобы начать, проводя цветотерапию, игру с детьми старшей группы, предложите ребенку построить дом из кубиков, где будут жить разноцветные жители. Важно, чтобы цвет персонажа совпадал с домом, в котором он живет. Жителями могут быть яркие человечки, различные животные или вымышленные герои. Придумайте вместе с ребенком, почему эти жители выбрали тот или иной цвет. Расскажите ему, как от цвета может меняться настроение и характер. При проведении цветотерапии для детей игры подобного рода отлично помогают развивать фантазию дошкольника

Для вас.

- **Упражнение «Радуга» ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**
- **Цель:** снятие эмоционального напряжения.
- **Ведущий.** А теперь предлагаю вам расположиться на своих местах как можно удобнее. Слушайте меня внимательно. Закройте глаза и представьте, что вы стоите на берегу и перед вами высоко раскинулась радуга. Для каждого цвета есть свое настроение и чувство. Попробуйте увидеть то, что я говорю.
- **Первый цвет — красный.** Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда вам холодно.
- **Следующий цвет — оранжевый.** Он, как веселый апельсин, играет своими яркими боками и поднимает нам настроение.
- **Желтый цвет** приносит радость, он согревает нас, как солнце, мы улыбаемся. Если нам почему-то грустно, то теплые солнечные лучи трогают нас за щеки, и нам становится чуточку теплее и веселее.
- **Зеленый цвет** — цвет природы. Если нам не по себе или нездоровится, то зеленый цвет помогает почувствовать себя лучше.
- **Голубой цвет** может быть приятным и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаза в жару.
- **Синий цвет** — как глубокое море, раскинувшееся до самого горизонта. Мы слышим его шум, чувствуем соленый запах морских волн. Синий цвет сильный, он помогает нам справиться со всякими неприятностями.
- И наконец, **фиолетовый цвет** — переливающийся, как хвост павлина. Он яркий и непостоянный, часто искрится и считается строгим цветом.
- Каждый участник группы высказывает свое мнение.
- Если практиковать цветотерапию, то можно добиться небывалых результатов и прийти к гармонии и душевному равновесию.

Как используют технологию цветотерапии наши коллеги:

- **Цветная вода**

Для осуществления данного метода **цветотерапии используются цветные подставки** (*салфетка из хлопчатобумажной ткани*). На подставку зеленого **цвета** помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «**Цветную**» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

Есть еще один вариант пить из цветных стаканов.

Фея.

- У каждого из вас есть **цветные квадратики**. Возьмите их в руки. Теперь вы феи. Назовите себя. (*Я — синяя фея, я — красная фея.*)
 - Посмотрим, насколько внимательны феи **цвета**. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это синий предмет, то свой квадрат поднимет *«синяя фея»*, если он красный — то *«красная»*. А если предмет бывает разных **цветов**, то свои квадратики могут поднять сразу несколько фей. Например, какого **цвета роза**? Правильно, она бывает и белой, и красной, и желтой.
- Апельсин, снег, море, небо, василек, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, крот, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, мак, цыпленок, туча, сливы, трава, ворона, заяц, радуга, кошка, машина.***
- Такое задание используется для активизации внимания детей, развития памяти.

«ЦВЕТНЫЕ КОВРИКИ»

- Для создания этого пособия потребовались лишь цветные атласные ленты и пластмассовые решетки для мойки .
- Дети с большим удовольствием плетут цветные коврики, развиваем не только мелкую моторику, но и изучаем, запоминаем цвет, считаем ленты и творим красоту.





Мои разработки:

«Птицы оригами»

- Выполненные птицы оригами разного цвета и формы, раздать каждому, пусть ребенок придумает историю и имя своей птичке.



- «Представлялки» Детям дают задание подумать о груше (о любом фрукте или овоще, ягоде, простом предмете), и каждый представил свою, кто –то представил зеленую, кто –то кислую, кто-то нарисованную, спросить каждого

- «Лупы разного цвета» Изготовить лупы разного цвета и формы и посмотреть ими на раскраски. Цветные очки есть в продаже.
- «Конструктор лего». Дать задание детям собрать что-то синее(Например синий автомобиль, домик, рыбу, облако)
- «Платочки» Каждый ребенок выбирает себе платочек, проводится двигательная пауза, ребенок снова выбирает платочек. Можно менять ход игры, для детей с гиперактивностью выдать спокойные цвета, для малоподвижных яркие.



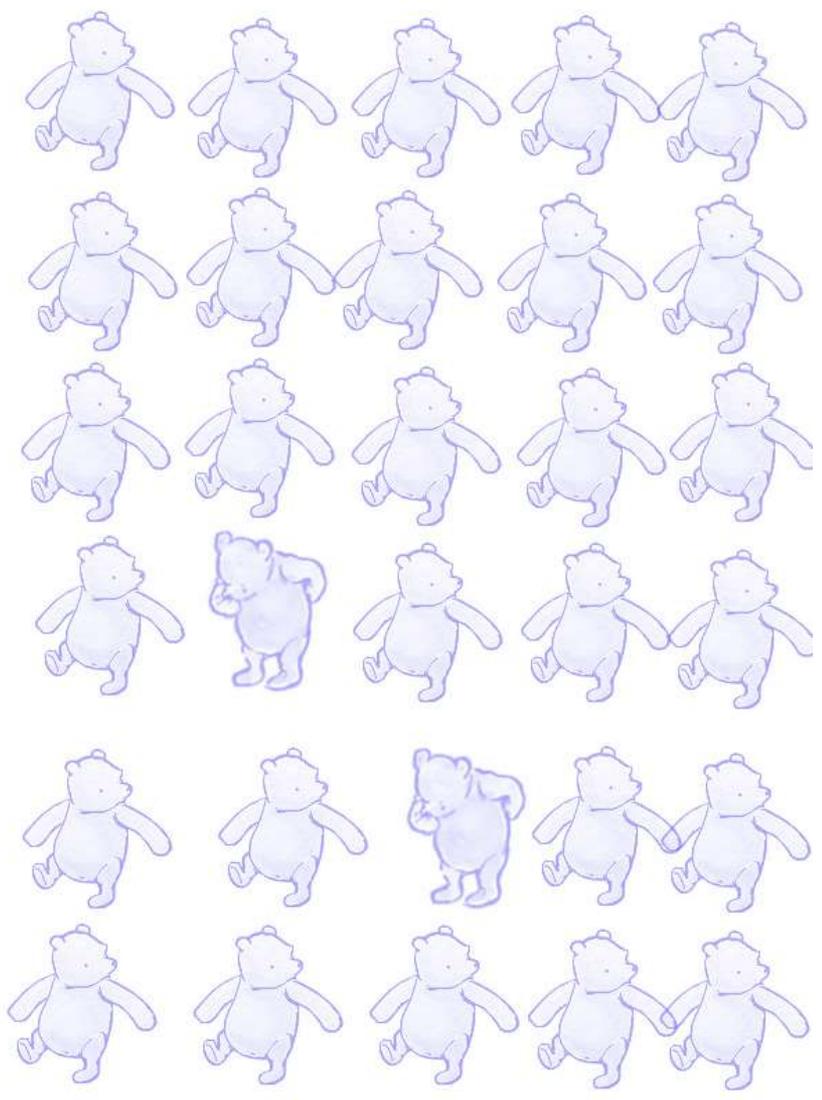
- «Помоги Маше надеть платье» Для этого упражнения необходима кукла с разными цветами платьев, костюмов, развивает моторику, воздействует согласно используемому цвету.
- «Раскрась раскраску» например розовым цветом. Дети используют различные материалы краски, мелки, фломастеры, восковые карандаши, гелевые ручки и др. материалы.

- «Собери коллаж» коллаж выполняется одним цветом, зависит от задач. Педагог готовит обрезки от цветной бумаги, вырезки из журнала, цветные салфетки и другой бросовый материал, который можно приклеить.
- «Шумелки» дети берут погремушки согласно цвету (в синих более тихий материал, в красных шумный, такие погремушки легко сделать из киндер капсул.
- «Стаканчики» одноразовые стаканы окрашивают в разные цвета и туда ребенок собирает камушки (пампоны) того же цвета. Педагог может рассыпать их по ковру.



- «Цветные ленты» Рисование лентами и шнурками. Педагог предлагает нарисовать с помощью лент картину всем ребятам, упражнение выполняется на ковре. Можно поставить конкретную задачу, изобразить дорогу для колобка, дом для животных и прочее.

- «Воздушный шар» надуваем шар определенного цвета и передаем детям по кругу, называя эмоции которые вызывает шар, можно выполнять движение с шаром, усложняя для разных возрастов, например, повтори за первым ребенком и сделай своё.
- « Прятки » в распечатке, например одного синего цвета встречаются одни коты, но где-то спрятана собачка, надо ее найти.



Ваша группа.

- Цвет стен. Окружение. ПРС.
- Пособия и вспомогательные материалы.
- Дети их особенности и темперамент.

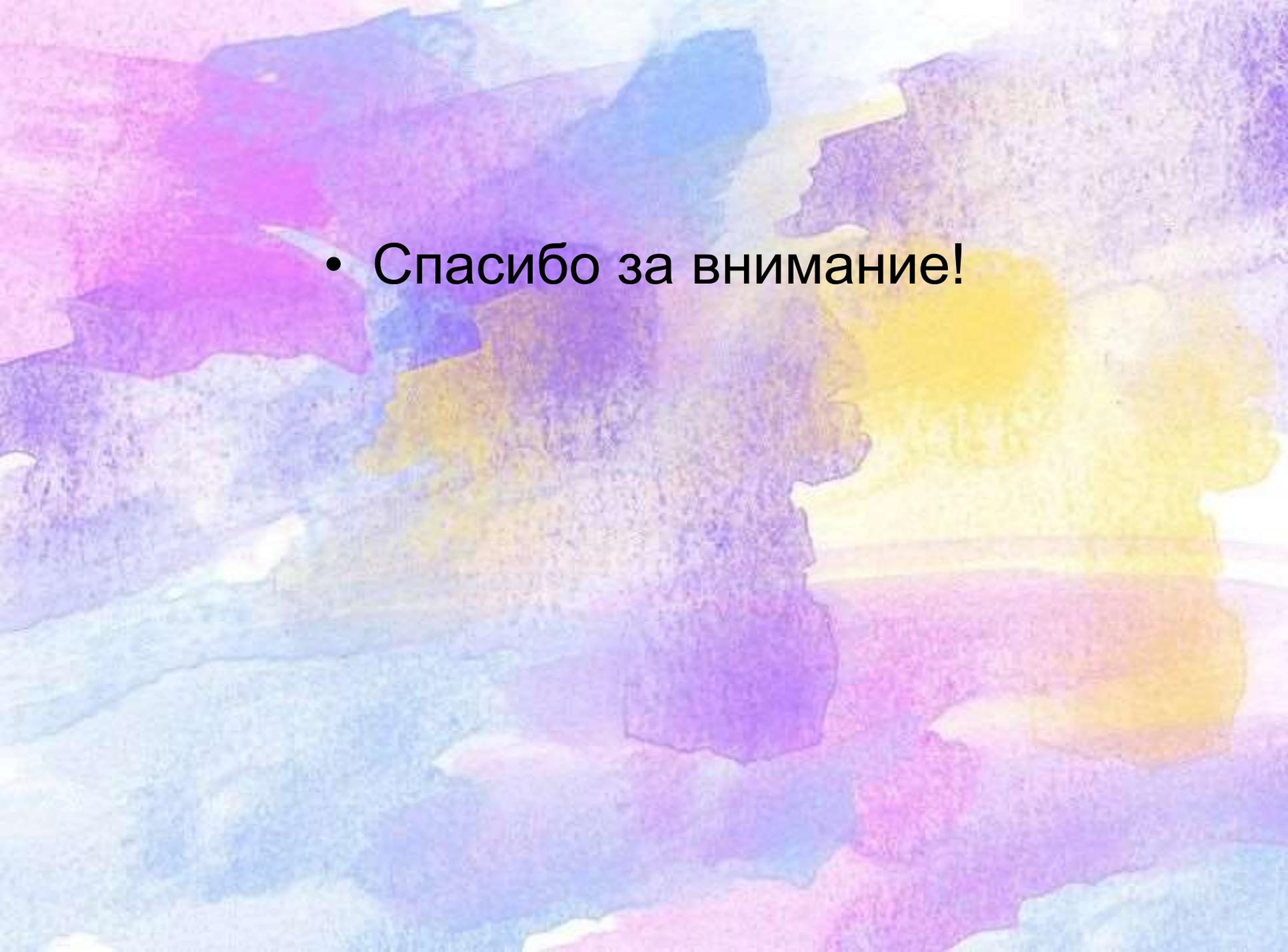
- Ваши идеи?



(Результат нашей встречи не только новые знания , но и пополнение картотеки игр по цветотерапии)

- О конечных результатах работы говорить еще рано, но уже сейчас я могу отметить, что дети стали эмоционально раскованнее. Они могут дать цветовую характеристику музыке, которую мы часто слушаем; сказочному герою и его поступкам; погоде, которую наблюдаем на прогулке; своему поведению и поступкам, у детей появляются навыки самоконтроля. Дети хорошо знают и начинают чувствовать цвета и оттенки. Это очень заметно и по рисункам детей. Они яркие и красочные, разнообразные по цветовой гамме. Используя представленные игры, мне удастся корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на физическое здоровье детей. Мир детства должен быть ярким и красочным и пробуждать в детях самые разные эмоции, управлять которыми мы должны их научить.

- **Цветотерапия в детском саду**, ещё находятся в стадии развития. Так что стоит ожидать, что в будущем коррекция жизни и поведения при помощи **цвета** поможет вырастить социально адаптированное и устойчивое в эмоциональном плане поколение.

- 
- Спасибо за внимание!