

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования
Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел.
2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru



*Карточка игр по здоровьесбережению
«Цветотерапия»*

Составила воспитатель: Белая Е.В.

Екатеринбург, 2026

Хромотерапия, или цветотерапия, – это наука, которая изучает, как свойства цвета влияют на человека, его эмоциональное состояние и даже на течение болезней. Механизм этого воздействия заключается в том, что наш зрительный аппарат воспринимает разнообразные цветовые оттенки. С рождения мы живем в мире, наполненном цветами, которые, зачастую незаметно для нас, формируют наше настроение и влияют на здоровье. Маленькие дети обладают повышенной чувствительностью к цветам по сравнению со взрослыми. Поэтому крайне важно внимательно относиться к их эмоциональным колебаниям. Применение цветотерапии в дошкольном возрасте способно поднять настроение, развеять грусть, а также способствовать развитию артистизма, воображения и расширению словарного запаса ребенка.

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.

Карточка 1.

«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.

Карточка 2.

«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.

Карточка 3.

«Водопад цвета»: представьте себе водопад из нежных лент, где каждый оттенок плавно перетекает в следующий, создавая завораживающую игру света и цвета. От солнечных теплых тонов до прохладных, успокаивающих оттенков, они ниспадают вертикально, словно радужные струи дождя.

Внутри этого мерцающего занавеса дети смогут играть в уютный шатер, где можно укрыться от суеты, или же погрузиться в тактильные ощущения, проводя ладонями по шелковистым лентам. Каждый день малышам будет предложено пройти сквозь это волшебное царство цвета, открывая для себя новые грани ощущений.

Карточка 4.

«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 ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша.

Карточка 5.

«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.

Карточка 6.

«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.

Так же можно использовать цветные стаканы.

Карточка 7.

«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.

Карточка 8.

«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.

Карточка 9.

«Найди в комнате» Дети по заданию воспитателя называют предметы, например только красного цвета.

Карточка 10.

«Нарисуй город одного цвета» Педагог дает задание ребятам, нарисовать город используя при этом только один цвет, всё изображенное может быть только этого цвета.

Карточка 11.

«Лупы разного цвета» Изготовить лупы разного цвета и формы и смотреть ими на раскраски.

Карточка 12.

«Камешки» Перебирать камешки по цвету.

Карточка 13.

«Конструктор лего». Дать задание детям собрать что-то синее (Например синий автомобиль, домик, рыбу, облако), любой цвет можно использовать для продолжения или от цели упражнения.

Карточка 14.

«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.

Карточка 15.

«Помоги Маше надеть платье» Для этого упражнения необходима кукла с разными цветами платьев, костюмов, развивает усидчивость, моторику, концентрацию внимания, в зависимости от цвета достигаются определенные цели.

Карточка 16.

«Раскрась раскраску» например розовым цветом. Дети используют различные материалы краски, мелки, фломастеры, восковые карандаши, гелевые.

Карточка 17.

«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.

Карточка 18.

«Шумелки» дети берут погремушки согласно цвету (в синих более тихий материал, в красных шумный, такие погремушки легко сделать из киндер капсул.

Карточка 19.

«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.

Карточка 20.

«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

Карточка 21.

«Птицы оригами»

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

Карточка 22.

«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.

Карточка 22.

« Прятки » в распечатке, например одного синего цвета встречаются одни коты, но где- то спрятана собачка, надо ее найти. Подобным образом для детей знающих буквы можно распечатать их в определенном цвете, нужно найти ,например, одну или две буквы «а», среди букв «л»

Карточка 23.

«Оттенки» Детям предлагают найти оттенки только красного цвета (только синего и тд) используя карточки , их можно распечатать и перемешать.

Карточка 24.

«Красный предмет в моей ладошке»

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход игры: 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.

Карточка 25.

«Оранжевое солнце»

Цель: используется при коррекции застенчивости, замкнутости, скованности.

Упражнение Ход: На плотный картон нанести клей, насыпать пшеничную 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.

Карточка 26.

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.