

## *Консультация для воспитателей*

### **«Цветотерапия как инновационная здоровьесберегающая технология в ДОУ»**

Подготовила: педагог-психолог Путилина Е.В.  
МКДОУ Сортавальского МР РК  
ДС№23, корпус 3

Мир ребенка — сложный мир с которым, надо обращаться очень осторожно, для того чтобы не разрушить его хрупкость и вырастить полноценного здорового человека, развитого разносторонне. Физическое и эмоциональное благополучие дошкольника зависит от его окружающего мира. Это не только предметно- развивающая среда, но и мы – взрослые. Именно мы создаем все условия для разностороннего развития ребенка. Цвет служит мощным стимулятором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Так как дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью взрослого мира, цвет для ребенка является особой «палочкой – выручалочкой» в любых критических ситуациях.

Цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.

#### **Работа с цветом способствует решению многих задач:**

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

Цветотерапия, несомненно, способствует:

- улучшению психологического микроклимата в детском коллективе;
- стимуляции интеллектуального и эмоционального развития дошкольников;
- приобретению детьми навыков психофизической релаксации.

**Цель консультации:** использование цветотерапии, как здоровьесберегающей технологии, в работе педагогов.

Наиболее актуальные методики и упражнения:

- **Методика «Цветной дождь»**

Это один из оригинальных методов, который использует цветотерапия в ДОУ, представлен в виде шатра из цветных атласных лент. Ленточки подобраны по оттенкам - от тёплых к холодным, которые вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. В течение дня дети могут прятаться в шатре и выбирать понравившийся цвет, гладить ленты

руками. Вариацией данного упражнения может быть замена шатра на цветные коврики и предложение детям выбрать то, что по душе.

- **Упражнение «Зажги радугу».**

Перед детьми расстилается белый холст и предлагается выложить на нём радугу из определённых цветов. В качестве элементов радуги используются полоски дугообразной формы из тесьмы различных оттенков. Дети с повышенной эмоциональной возбужденностью выкладывают радугу из более спокойных холодных оттенков, а дети с дефицитом активности, в депрессивном подавленном состоянии используют более яркие и теплые оттенки.

- **Упражнение «Радужная страна».**

В начале выбираются несколько наиболее ярких цветов, которые станут символом одной из страны. Затем дошкольнику предлагается расселить жителей по разным странам, в качестве жителей выступают игрушки, куклы или карточки с персонажами сказок. Каждый свой выбор ребенок должен обосновать - почему этот герой должен жить именно в этой стране, чем отличаются жители Жёлтой Страны от жителей Зелёной Страны. При этом игра на этом не заканчивается. а напротив дальше предоставляется широкий спектр возможностей для проявления фантазии детей. Можно сочинять различные истории про жителей разных стран, добавлять в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь "цветных" жителей, нарушая порядок и гармонию.

- **«Цветной коврик»**

Работа с ним ведется ежедневно. Перед завтраком мы собираемся в кружок, приветствуем друг друга, рассказываем о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика. В течении дня он может самостоятельно перевесить другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом мы беседуем о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен. Наша задача, создать благоприятные условия для детей, чтобы они уходили домой в хорошем настроении и с радостью шли в детский сад.