

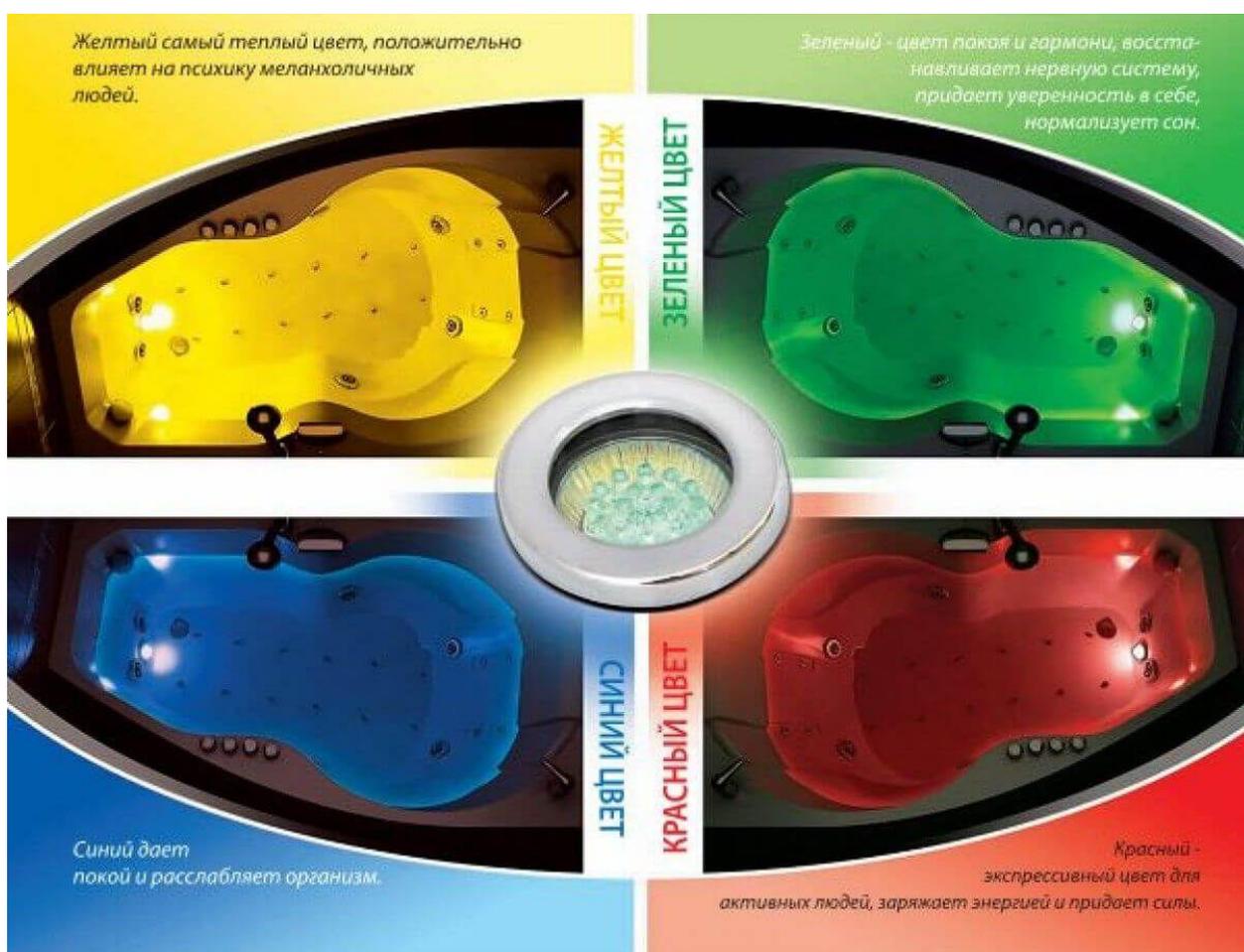
ГБОУ СОШ №3 СП Детский сад №31 «Сказка»

г.о. Чапаевск Самарская область

Проект «Хромотерапия: «Разноцветные сказки»»

срок: долгосрочный

Тип: Практико-ориентированный



Воспитатели: Афиногенова В.В.

Макарова Н.А.

2019-2020 уч.г.

Актуальность:

Понятие «хромотерапия» это направленное с лечебной целью воздействие на тело человека или его участок пучка света видимого излучения. Доказано, что видимый свет или его отдельные спектральные компоненты (цвета) оказывают то или иное влияние на психологические и физиологические процессы в организме. В связи с этим в физиотерапевтической практике возникло новое направление – хромотерапия, или цветотерапия, как разновидность фототерапии.

Одним из методов, позволяющих сохранить психологическое здоровье дошкольников, является цветотерапия. Феномен хромотерапии и особенности взаимодействия человеческого организма с цветом всегда интересовали исследователей души, которые пытались разгадать загадку глубинного влияния цвета на внутреннюю жизнь человека. Человеческий организм, по представлениям индийских йогов, состоит из переплетающихся вибраций звуков и цветов, мелодий и световых потоков, динамика которых полностью определяет жизнедеятельность и психическую жизнь человека. В сочетании с направленным музыкальным воздействием, цвет может приводить к исцелению даже в самых сложных случаях. Цветотерапия базируется, в основном, на целительном действии солнечного света, который применялся многими древними культурами для облегчения различных недугов. Позднее оказалось, что отдельные цвета обладают специфическими воздействиями.

Проект отвечает современным требованиям ФГОС ДО.

Предмет:

Проблема исследования заключается в поиске ответа на вопрос, какими должны быть содержание, **методы и формы психологической помощи**, помогающие **преодолеть психологические трудности** и сохранить здоровье детей.

Гипотеза:

Развивающая деятельность, организованная по **методу цветотерапии**, будет способствовать коррекции **психологического** развития дошкольников, развитию эмоционально-личностной сферы и сохранению их **психологического здоровья**, если:

- создана концепция сохранения **психологического** здоровья дошкольников, важнейшим положением которой является необходимость расширения **психологического образования**, являющееся одним из принципов успешного развития, воспитания и образования дошкольников;
- выявлены факторы, оказывающие влияние (*положительные и отрицательные*) на сохранение **психологического** здоровья детей;
- определены содержание, **методы и формы психологической помощи**, помогающие **преодолеть психологические трудности** и сохранить здоровье детей.

Вид проекта:

Практико-ориентированный. Проект ориентирован на личностное развитие воспитанников.

Участники проекта:

- **Воспитатели**
- Дети
- Родители

Ожидаемые результаты:

Дети	Педагоги	Родители
<ul style="list-style-type: none"> • Снизится количество тревожных детей и детей с признаками синдрома гиперактивности. • Повысится коммуникативная культура детей. • Положительная динамика психического развития детей и развития произвольной сферы детей. • Расширятся представления детей о самих себе и окружающем мире. • Активизируется процесс самопознания и познания окружающего мира. • Снизится число конфликтов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение педагогами нового опыта работы по сохранению психологического здоровья детей, повышение профессионального мастерства • Пополнится развивающая среда в группе. • Повысится мастерство в организации активных форм сотрудничества с семьей 	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащение уровня психологических знаний родителей. • Создание единого воспитательно-образовательного пространства ДОУ и семьи по сохранению психологического здоровья дошкольников. • Возможность участвовать в совместных психологических проектах.

Цель проекта:

Создание условий для сохранения **психологического** здоровья дошкольников, повышения адаптивных возможностей **детей в развитии**, поведении, в отношениях с другими, раскрытия потенциальных творческих резервов **детей**, используя **метод цветотерапии**.

Задачи:

1. Обогащать эмоциональный мир ребенка, используя **метод погружения в цвет, цветовосприятие, сказка терапия**.
2. Формировать первичные представления ребенка о самом себе, способность осознавать себя как личность, принимать себя и понимать собственную ценность как человека.
3. Способствовать осознанию своих взаимосвязей с миром и своего места в окружающей действительности.
4. Развивать интегративные качества: любознательность, эмоциональная отзывчивость, способность управлять своим поведением, способность решать интеллектуальные и личностные задачи.

5. Расширять поведенческий репертуар дошкольника, возможность управлять эмоционально-волевыми процессами.
6. Развивать коммуникативные способности.
7. Способствовать творческой самореализации дошкольников.

1. Создание творческой группы – родители и дети группы.

В проекте согласились участвовать родители старшей группы «Дружная семейка» - 31 человек. Каждый согласился внести свой вклад в проект.

2. Исследование ситуации.

Изучение программно-методического материала по направлению работы. **Как цвет влияет на состояние детей? Какие игры можно использовать для понятия настроения?**

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап – подготовительный

2 этап – деятельностный

3 этап – оценочный

3. Разработка плана

<i>Месяц</i>	<i>Название</i>
<i>сентябрь</i>	Цикл I. «Путешествие в страну цвета» представляет собой вводные занятия по знакомству с цветом. Используемые методы: погружение в цвет; игры на реализацию вербальной и двигательной потребности, на снятие напряжения и агрессии; на развитие физиологического и речевого дыхания; пальчиковые игры; упражнения на формирование вкусовых, обонятельных и тактильных ощущений; чтение сказок, самовыражение в цвете и др.
<i>октябрь</i>	Цикл II. «Во саду ли, в огороде» направлен на формирование цветowych представлений с помощью работы по теме «Фрукты, овощи». Используемые методы: гимнастики для мозга; информационные сообщения; загадки; подвижные игры; упражнения на составление описательных рассказов, на развитие дыхания; самовыражение в цвете и др.

ноябрь	альбом «Холодные <i>цвета</i> , теплые <i>цвета</i> »;
декабрь	Цикл III. «Цветовой мир зверей, птиц и насекомых» направлен на формирование цветowych представлений с помощью работы по теме «Животные, птицы, насекомые». Используемые методы: речевые гимнастики, сочинение сказок, упражнения на развитие умения образовывать слова в уменьшительно-ласкательной форме, составление описательных рассказов, снятие мышечного напряжения; сказки-сценки; релаксационные упражнения; самовыражение в цвете и др.
январь	методическое пособие «Психологические сказки»
февраль	набор мелких предметов разного цвета (бусы, пуговицы и т. д.);
март	Цикл IV. «Язык цветов понятен сердцу каждого» направлен на формирование цветowych представлений с помощью работы по теме «Цветочные растения». Используемые методы: работа с легендами; викторины; настольные игры; релаксационные упражнения; театрализованные представления; танцевально-музыкальные игры; самовыражение в цвете и др.
апрель	альбом с изображением предметов различного цвета
май	- альбом с загадками

Мониторинг реализации проекта

Название показателей	Показатели
Восьмицветовой тест Люшера	психофизиологическое состояние дошкольника, активность и коммуникативные способности.
Методика «Лесенка» В.Г. Щур	Исследование самооценки детей старшего дошкольного возраста
Методика «Паровозик»	Определение степени позитивного и негативного

	психического состояния ребенка
Тест «Кактус» М.А. Панфиловой	Исследование эмоционально-личностной сферы ребенка
Социометрический опрос «Подарок»	Выявление положения ребёнка в группе сверстников и его взаимоотношений с окружающими
Методика «Волевая готовность» Ш.Н. Чхарташвили	Способность к проявлению волевых усилий
Анкетирование родителей	Сбор информации о ребёнке

4. Мониторинг на начальном этапе:

№	Ф.И.О. ребенка	Преоблад. эмоции	Темп результатив. деятельности	Регуляторные возможности	Соблюдение соц. норм	Познавательный интерес

Мониторинг на заключительном этапе:

5. Экологическая тематика в жизни детского сада

«Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие»

6. Предоставление информации и сотрудничество

Родители группы, дом школьника.

7. Составление экологического кодекса

Надоели так квёлые лица,
я хочу украшать, веселиться!
Вскрасить нужно скорей
в тёмных куртках людей,
серость будней,
бетонные стены,
Пробудить детской радости гены,
Возродившись из творчества пены,
СДЕЛАТЬ МИР НА ПОЛТОНА СВЕТЛЕЙ!!!

Заключение.

Выводы: реализация деятельности по проекту способствует сохранению психологического здоровья, сплочению детского коллектива, развитию представлений детей об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям. При организации воспитательно - образовательного процесса по проекту способствует обеспечению единства целей и преемственности всех участников проекта и совместная деятельность позволяет, в свою очередь:

- педагогам повысить свое профессиональное мастерство по данному направлению;
- родителям понять значимость психологического здоровья, приобретению их детьми умений, позволяющих заботиться о собственном здоровье.

Одним из условий успешной реализации проекта является не только работа с детьми, но и с их семьями.

Литература

1. Мария Бриль. Исцеляющий цвет. Цветотерапия. С чего начать. «Вектор», 2009
2. Крестовская К.А. Целебные силы цвета, или цветотерапия в нашей жизни. «Феникс», 2006
3. Саймон и Сью Лилли. Сила цвета и цветотерапия. «Диля», 2006
4. Вайолет Окландер . «Окна в мир ребенка»
5. Гоникман Э.И.Лечебная радуга камня. Каменная цветотерапия. Издательский дом МСП, 2000
6. Н. Рерих. Картины, которые вдохновляют. Медитация и цветотерапия. ЭКСМО, 2012
7. В. Надина. 7 чудес радуги. Практическая цветотерапия. ЭКСМО, 2011
8. Н.М. Погосова. Цветовой игротренинг. СПб «Речь», 2005
9. Дубровская О.В. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера, М. «Фолиум», 1995

10. Захаров. Методика изучения эмоциональной и личностной сферы
11. Панфилова М.А. Методика «Страхи в домиках»

Литература для детей

1. Белобрыкина О. Сказка о меле.
2. Биссет Д. Сказка про малютку-автобус, который боялся темноты.
3. Богумилова Г. История слоненка.
4. Зиедонис И. Желтая сказка.
5. Кротов В. Зеленушка.
6. Дж. Родари. Знаменитый дождь в Пьембино.
7. Дж. Родари. Голубой светофор.
8. Дж. Родари. Шоколадная дорога.
9. Дж. Родари. Фиалка на Северном полюсе.
10. В. Юдин. Рыжий город.
11. Д. Соколов. История Голубого города.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА ЧЕРЕЗ ГЛАЗА

Это основной вид воздействия на организм. Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нашу нервную систему; нервное стимулирование достигает мозга, который освобождает благотворные для организма гормоны.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА ЧЕРЕЗ КОЖУ

Это воздействие основано на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несет органам необходимую энергию, восстанавливая определённый биоэнергетический уровень и активизируя внутренние процессы организма.

В результате активного использования хромотерапии стимулируется эндокринная система человека, которая стимулирует наши жизненные процессы.

Рассмотрим влияние различных цветов на организм человека.

Красный

Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в интерьере возможны вспышки агрессии. У некоторых людей переизбыток красного может вызвать гипертонический криз. Красный цвет разумно использовать на кухне и в столовой, он повышает аппетит.

Оранжевый

Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, пессимизма, некоторых страхов и неврозов. Этот цвет положительно влияет на систему кровообращения, мышечную систему, повышает аппетит. Он помогает восстановительным процессам в организме человека. Оранжевый цвет любят и взрослые и дети, всем нам с детства знакома песенка:

Я окрашу целый свет,
В самый свой любимый цвет:
Оранжевое море,
Оранжевое небо,
Оранжевая зелень,
Оранжевый верблюд.

Желтый

Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям. Желтый благоприятно действует на пищеварение и нервную систему, помогает работе памяти.

Если в жизни ребенка начинается новый этап, (поступление в детский сад или первый класс, окружите его желтыми предметами, это поможет ему преодолеть неуверенность в себе. Дети чаще всего тянутся к желтому цвету, он радует их в одежде, игрушках, предметах интерьера.

Зеленый

Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Он довольно эффективен в борьбе с головными болями и невралгией, нормализует кровяное и глазное давление и, по исследованиям офтальмологов, несколько повышает остроту зрения.

Голубой и синий

Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Однако, синий цвет противопоказан людям с низким давлением, что следует учитывать на практике применения этого цвета в хромотерапии.

Фиолетовый

Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие. У людей искусства фиолетовый цвет служит сильным стимулятором творческого мышления.

Белый и чёрный цвет

Они, в строгом смысле, цветами не являются. Это так называемые ахроматические цвета, то есть цвета, лишённые цветового тона. Белый и чёрный (особенно) почти не используются в хромотерапии. Метод хромотерапия практически не имеет противопоказаний. Благоприятно влияет на душевное состояние, которое, в конечном итоге, и определяет здоровье и благополучие человека.

Упражнение «Ощущение цвета» (на расслабление)

Перед началом каждого занятия детям предлагается расслабиться.

Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии.

Дети расслабляют плечи, опускают свободно руки, расслабляют лицо, глаза, и смотрят на предметы определенного, например синего, цвета.

- Какие чувства вызывает синий цвет? Какое настроение он создает? Какой он? (Мягкий, нежный, добрый, грустный, спокойный, холодный.)

Далее педагог описывает значение цвета, как он действует на организм.

Упражнение «Цветик-семицветик» (на дыхание)

Перед детьми «Цветик-семицветик». Дети должны определить, какого цвета каждый лепесток у этого цветка, загадать желание и оторвать лепесток.

- Помогите ветру унести ваш лепесток, подуйте на него длительно и плавно. Вдох делаем носом, а выдох — ртом.

Упражнение «Мою руки» (пальчиковая гимнастика)

Мыло бывает разным-преразным (дети намыливают руки)

Синим (соединяют подушечки указательных, пальцев),

Зеленым (соединяют подушечки средних пальцев),

Оранжевым (соединяют подушечки безымянных, пальцев),

Красным (соединяют подушечки мизинцев).

Но не пойму, от чего же всегда

Черной-пречерной бывает вода (отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза, приподнимают плечи, разводят в стороны руки)?

После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

Упражнение на координацию речи с движением «Жёлтая песенка».

Жёлтое солнце на землю глядит, (Руки вверх, потянулись, глаза вверх.)

Жёлтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево – вправо.)

Жёлтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз.)

Жёлтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны – вверх – вниз.)

Жёлтая бабочка, жёлтая букашка.

Жёлтые лютики, жёлтая ромашка. (Приседания.)

Жёлтое солнышко, жёлтенький песочек,

Жёлтый цвет радости, радуйся дружок. (Прыжки на месте).

Дидактические игры

«Волшебный круг»

Задачи:

1. Совершенствовать лексико-грамматический строй речи;
2. Развивать внимание, мышление.
3. Закреплять знания цветов.

Оборудование: разноцветный круг, мяч.

Ход игры: дети встают по краю волшебного круга. Педагог предлагает детям представить, что круг-это клумба, и на ней будет происходить чудо - вырастут цветы. А увидеть их поможет мячик. Ребёнок загадывает цветок, имеющий цвет любого сектора купола, называет растение и его цвет и перекачивает мячик в соответствующий сектор.

На клумбе выросла красная роза-мячик перекачивается в красный сектор. На клумбе распустился жёлтый нарцисс.

«Забавные прищепки»

Задачи:

1. Учить детей правильно брать и открывать прищепку, находить ее местоположение по цвету.
2. Развивать мелкие движения рук, соотносящие действия, координацию действий обеих рук, зрительное восприятие, внимание, память.
3. Воспитывать эмоциональное отношение к результатам своего труда, усидчивость, терпение.

Оборудование

Силуэты персонажей (ежик, солнце, елочка, рыбка, цветочек, петух).

Педагог может предложить играть сразу двум детям. Вначале игры дети должны освоить манипуляцию с прищепкой (открыть - закрыть). Затем педагог показывает цепочку действий, после этого дети самостоятельно выполняют эти действия.

«Ложки-девочки»

Задачи:

1. Учить детей выполнять соотносящие действия, согласовывать движения обеих рук, анализировать план - схему, подбирать по цвету резинки, соблюдать последовательность их нанизывания.
2. Закреплять знания цветов и оттенков.
3. Развивать мелкую ручную моторику, зрительное восприятие, внимание, мышление, память.
4. Воспитывать эмоциональное отношение к результатам своего труда, усидчивость.

Оборудование

Набор резинок различных цветов (для волос), одноразовые пластмассовые ложки с лицами кукол; карточки - схемы с вариантами чередования резинок по цвету.

Ход игры

Игровые задания:

1. Подбери платье для девочки - ложки, в соответствии с образцом.
2. Подбор цвета по слову, педагог называет цвет, ребенок выбирает соответствующую резинку по цвету и нанизывает на ложку.
3. Подбери платье для девочки, как цвета у радуги. Последовательное расположение цветов в спектре.

«Жучки на полянке»

Задачи:

1. Закреплять названия основных и дополнительных цветов.
2. Дать представление детям о том, что цвет - признак разнообразных предметов и может быть использован для их обозначения.
3. Развивать соотносящие действия, мелкую моторику рук, зрительное восприятие, внимание, мышление.
4. Воспитывать познавательный интерес.

Оборудование

Цветы из белой бумаги с цветными серединками по цветам спектра; жуки, выполненные из ткани разных цветов (из бумаги); полянка - зеленая ткань. **Игровые действия.** Подбор предметов однородных с использованием приемов наложения и приложения.

Ход игры

Игровые задания:

1. « Помоги жучку найти свой домик».
2. « Назови цвет». Педагог показывает жука, и просит ребенка назвать какого цвета у него домик.

3.«Жучки играли в прятки и перепутали свои домики».

«Угости гномов фруктами и овощами»

Задачи:

1. Учить распространять предложения
2. Развивать мелкую моторику
3. Развивать зрительное восприятие, мышление.
4. Закреплять знания цветового спектра у детей

Оборудование: гномы (жёлтый, красный, зелёный, синий, фиолетовый, оранжевый); набор фруктов и овощей.

Ход игры: Гномики пришли в гости. Педагог предлагает детям угостить гномов фруктами (овощами). Как вы думаете, какие фрукты и овощи любят гномы? Например, Жёлтый гномик любит банана, красный-яблоко. Как вы думаете, почему?