

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижевартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**Проект по здоровьесбережению  
«Цветотерапия»  
для детей  
старшего дошкольного возраста**

Музыкальный руководитель: Амирова Г.Г.

г. Нижевартовск

**Актуальность:** Самое - изменение устойчивых поведенческих реакций детей. Как помочь агрессивному ребёнку стать добрым и внимательным к окружающему миру, как объяснить ему, что нет необходимости постоянно находиться в состоянии войны с другими? Как помочь неуверенному и робкому ребёнку с заниженной самооценкой поверить в свои силы, способности и таящиеся в душе таланты? Как пробудить заторможенного и вялого, как снять избыточное возбуждение с гиперактивного и тревожного? И, несомненно, необходимо развивать психическую произвольность.

**Цель:** Снижение у детей эмоциональных проблем – тревожности и агрессивности. Расширение кругозора, развитие познавательного интереса, умения размышлять, восхищаться прекрасному. Развитие познавательных процессов: внимания, зрительной, слуховой, тактильной чувствительности, цветовосприятия.

**Задачи:** создавать положительный эмоциональный настрой; развивать зрительно-двигательную координацию; снять эмоциональное напряжение и скованность.

Предлагаемый проект разработан в качестве здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий на развитие эмоционально-волевых процессов и восприятие цвета, снятия эмоционального напряжения и утомляемости у детей старшего дошкольного возраста, с учетом возрастных особенностей.

Срок проведения: 1 год.

Возраст: 5-7 лет.

**Ожидаемый результат:**

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей;
- снижение эмоциональной тревожности и агрессивности;
- повышение самооценки;
- развитие цветовосприятия;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Цветовая гамма всегда

влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

**Цвет** – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

**Цветотерапия** – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

### **Как же происходит влияние цвета на состояние человека?**

Из всех человеческих органов чувств - зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. В сравнении: на слух выпадает 11%, в то время как на обоняние только 3,5%. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение. И наоборот, изменение нашего состояния, уюта, меняет наш характер и восприятие.

Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Так, например, три вида цветочувствительных клеток-колбочек сетчатки могут распознавать только три основных цвета: красный, зеленый и фиолетово-синий. Исходя из обстоятельств, различно смешанные импульсы поступают в мозг, и он делает их осознанными, то есть ощущение цвета, происходит, именно, там.

Лечение цветотерапией можно проводить самостоятельно, достаточно четко представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, богатую этим цветом, и Вы сразу же почувствуете результат.

Наверняка, каждый из нас хотя бы раз видел радугу и может с легкостью назвать цвета радуги по порядку. Запоминать цвета радуги по порядку нас учили еще в детстве. Помните знаменитую фразу:

Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан? А ведь это не что иное как самая популярная мнемоническая фраза для того, чтобы запомнить цвета радуги по порядку. Первая буква каждого слова этой фразы соответствует первой букве в названии цвета. Посему, цвета радуги по порядку звучат так: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый, как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.

Голубой цвет успокаивает и укрепляет внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

## **Музыкацветотерапия**

Цветотерапия связана с музыкотерапией (лечебное воздействие через восприятие музыки).

Коррекция психоэмоциональных нарушений осуществляется при синтезе музыкального и зрительного восприятия.

Совсем недавно возник новый вид в интегративной музыкотерапии (ИТМ)- это вид музыкотерапии, сочетающий в своей методологии подходы рецептивной и активной музыкотерапии, как музыкацветотерапии. Музыкацветотерапия - это вид ИТМ, который способствует восстановлению первоначального свойственного человеческому организму энергетического равновесия, нарушенного болезненным состоянием, с помощью синтеза музыки и цвета.

В последние годы врачами, психологами, психотерапевтами все больше изучается связь между психическими и физиологическими процессами, что приводит к поразительным открытиям, говорящим о положительных изменениях организма под воздействием музыки и цвета, смеха, положительных эмоций.

Музыкальное восприятие в сочетании с активизацией зрительных образов (просмотр видеозаписей красивых картин природы, шедевров мировой живописи на фоне музыки) обеспечивает моделирование, реконструкцию психоэмоционального состояния, оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на человека, помогает ему выйти из конфликтной ситуации, потрясений. Такие сеансы отвлекают пациента от травмирующих его переживаний, помогает увидеть красоту окружающего мира, которая за переживаниями становится незамеченной.

Рациональное использование цвета обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния. В сочетании с музыкой это воздействие усиливается.

#### План:

Месяц	Тема
Сентябрь	Страна цвета Жёлтый Красный
Октябрь	Красный Оранжевый Голубой
Ноябрь	Голубой Золотой Белый

Декабрь	Белый Коричневый
Январь	Коричневый Розовый Серебряный
Февраль	Серебряный Фиолетовый
Март	Зелёный Синий
Апрель	Черный Краски
Май	Цвет и музыка Прощание со страной цвета

### Содержание проекта:

#### Сентябрь

**«Страна цвета».** Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать. Развитие слухового и зрительного внимания. Формирование умения плавно и длительно выдыхать. Развитие координации движения. Воспитание эстетического отношения к цвету и краскам.

**«Желтый».** Расширение представления детей о жёлтом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет и умения подбирать адекватные прилагательные для его описания. Развитие двигательной координации, расслабление рук по контрасту с напряжением. Воспитание умения выполнять движения под музыку, чувствовать ритм и темп данной мелодии.

**«Красный».** Расширение представления детей о красном цвете, развитие способностей тонко чувствовать цвет, совмещая с восприятием музыки.

#### Октябрь

**«Красный».** Расширение представления детей о красном цвете, развитие способностей тонко чувствовать цвет и подбирать адекватные прилагательные для его описания. Развитие слухового и зрительного внимания. Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов. Формирование умения плавно и длительно выдыхать. Развитие мелкой моторики рук, контрастное напряжение и расслабление кистей. Развитие фантазии и творческого воображения.

**«Оранжевый».** Расширение представления детей об оранжевом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Расширение развития мелкой моторики рук и двигательной координации.

**«Голубой».** Расширение представления детей о голубом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Совершенствование мелкой моторики рук и двигательной координации, расслабление рук по контрасту с напряжением. Воспитание умения выполнять движения под музыку, чувствовать ритм и темп данной мелодии.

### **Ноябрь.**

**«Голубой».** Расширение представления детей о голубом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Совершенствование мелкой моторики рук и двигательной координации, расслабление рук по контрасту с напряжением. Воспитание умения выполнять движения под музыку, чувствовать ритм и темп данной мелодии.

**«Золотой».** Расширение представления детей о золотом цвете. Расширение представления детей об эмоциях и формирование произвольных мимических движений. Активизация творческого мышления и воображения. Пробуждение в детях чувства радости от общения со сказками.

**«Белый»** Расширение представления детей о белом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Закрепление представления детей о разных цветах. Воспитание чувства ритма и умения легко и красиво двигаться в соответствии с характером мелодии.

### **Декабрь**

**«Белый»** Расширение представления детей о белом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Закрепление представления детей о разных цветах. Воспитание чувства ритма и умения легко и красиво двигаться в соответствии с характером мелодии.

**«Коричневый»** Закрепление представления детей о коричневом цвете, развитие способностей тонко чувствовать цвет.

### **Январь**

**«Коричневый»** Развитие умения ориентироваться в пространстве. Закрепление умения спокойно и ритмично дышать. Совершенствование мелкой моторики рук и координации движений. Стабилизация психических процессов, снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную.

**«Розовый»** Расширение представления детей о розовом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Знакомство с розовым цветом как оттенком красного цвета. Знакомство с оттенками розового цвета.

**«Серебряный»** Расширение представления детей о серебряном цвете, развитие способностей тонко чувствовать цвет.

## **Февраль**

**«Серебряный».** Развитие слухового и зрительного внимания.

**«Фиолетовый»** Расширение представления детей о фиолетовом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Развитие слухового и зрительного расслабления.

## **Март**

**«Зеленый»** Расширение представления детей о зелёном цвете, развитие способностей тонко чувствовать цвет

**«Синий»** Расширение представления детей о синем цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Развитие слухового и зрительного расслабления.

## **Апрель**

**«Черный»** Расширение представления детей о чёрном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. Развитие слухового и зрительного внимания, умения расслабляться. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Закрепление умения спокойно и ритмично дышать.

**«Краски»** Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать.. Развитие слухового и зрительного внимания. Формирование вкусовых образцов. Формирование умения плавно и длительно выдыхать. Развитие мелкой моторики пальцев и координации движения.

## **Май**

**«Цвет и музыка»** Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать. Развитие слухового и зрительного внимания.. Закреплять умения плавно и длительно выдыхать.

**«Прощание со страной цвета»** Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать. Развитие фантазии и творческого воображения. Воспитание эстетического отношения к цвету и краскам.

### **Список использованной литературы.**

1. Гёте И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета. - М.: Рефл-бук, 1996, С. 281-349.
2. Готовский Ю.В., Вышеславцев А.П., Косарева Л.Б., Перов Ю.Ф., Шрайбман М.М. Цветовая светотерапия. - М.: ИМЕДИС, 2001, 432 с.

3. Дубровская о. Восьмицветовой тест Люшера. Руководство по использованию.-М.: Когито-центр, 2003.
4. Егорова Елена proЦВЕТание по Максy Люшерy.- СПб.: Питер, 2007.-160с.
5. Калягин В.А. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи: Пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов.- СПб КАРО 2004 г.
6. Люшер М. Цветовой тест.- М., 1998.
7. Миронова Л.Н. Цветоведение. Минск: "Высшая школа", 1984, 286 с.
8. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех.- СПб.: Питер, 2007.-96 с.