

Дошкільня

УДК 159.937.51:373.24

Л. В. Чижевська,
вихователь, спеціаліст I категорії ДНЗ № 10 «Волиняночка» м. Луцька

Кольоротерапія в дитячому садку



Реагування організму на ті чи інші барви слід використовувати у виховному процесі дошкільних навчальних закладів за відповідною методикою.

Ключові слова: колір, бесіда, гра, заняття.

Chyzhevska L. V. Color Therapy in Kindergarten.

The reaction of the body to these or other colors should be used in the educational process of preschool educational institutions according to the appropriate methodology.

Key words: color, conversation, game, lessons.

Постановка проблеми. Вплив кольору на організм людини використовували ще в Стародавньому Єгипті, але розповсюдження принципів кольоротерапії відбулося лише у кінці XIX ст.

Колір є сильним фізіологічним та емоційно-психологічним стимулом. А для дітей дошкільного віку – це справжнє життя настрою, насолоди, пізнання, привабливості. «Вкраплення кольору» в освітній процес додає йому емоційності, стійкого інтересу до пізнавальної діяльності. Спостереження показують, що багата колірною гамою навколо дитини пришвидшує інтелектуальний розвиток. Кольоротерапія – методика, що допомагає застосовувати у практичній роботі властивості кольору.

Виклад основного матеріалу. Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

1. Організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єру, добір іграшок, обладнання, інвентарю).

2. Педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання).

3. Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

У дошкільному навчальному закладі № 10 кольоротерапія використовується як складова частина організованої діяльності. Також практикується включення цієї методики як релаксу в повсякденному житті. Педагоги мають чітке уявлення про вплив кольору на різноманітні органи, системи і функції

організму. Тому кольоротерапія проводиться як один цілеспрямований сеанс, що полягає у спогляданні на кольоровий предмет від п'яти до десяти хвилин при музичному чи словесному супроводі. Такі сеанси проводяться у ранкові й вечірні години, під час вкладання на сон, підйому, прогулянок, інших режимних моментів. Важливе правильне спрямування дітей на сприйняття кольору (яким органам і системам добре саме від цього кольору) та зручні пози. На день не рекомендується проводити більше трьох сеансів.



Упевнено можна сказати, що колір – це місток до емоцій, почуттів до оздоровлення. Він раніше за інші засоби зображення постає у дитячих малюнках. Для малюка кожен із них наповнений настроєм. Через колір виражається ставлення до навколишнього світу, а також переживання

і почуття. Тому кольоротерапію використовують в освітньому процесі з діагностичною метою. Наприклад, світлі, яскраві зображення у малюнках – це те, що подобається дітям; темні – це негативне ставлення до об'єкта. З одного боку, синій колір є природним втіленням барви неба, води, перших весняних квітів. А з іншої сторони – здатний викликати в дитини тривожність і страх. Наприклад, синій океан, що штормить, знищує кораблі, викидає на берег риб.

Також колір можна використовувати як засіб здоров'язбереження. Практика роботи показала, що у молодшому дошкільному віці діти, споглядаючи на певний колір, отримують сеанс оздоровлення органів та систем. У старшому дошкільному віці вони перевтілюються в колір за допомогою уяви і фантазії. Вони «купаються» в ньому, «одягаються» в нього, «вдихають» його, «опромінюються» ним. Ці дії допомагають сповільнювати або пришвидшувати роботу органів та систем дитячого організму.

У роботі з дітьми рекомендується застосовувати ігри з кольорами «Розфарбуй себе вигаданим пензликом», «Приклади до себе кольорову тканину». Вправа «Кольорова хвилинка» дає можливість протягом п'яти хвилин виконувати довільні малюнки кольоровими олівцями. Це заспокоює дитину, налаштовує на позитивні емоції.

Важливим є використання кольоротерапії з метою пізнавального розвитку. Практика роботи з кольорами переконала, що розфарбовування снігу, вати – захопливе завдання. Піпетками наносячи кольорову фарбу на снігові або ватні кульки, діти отримують не тільки емоційне задоволення, але й пізнають властивості води і снігу. Спостереження показали, що цікавими для дітей є завдання «Зварімо червоний борщ», «Приготуймо зелений салат», «Моя улюблена фруктова страва». За допомогою цих завдань діти закріплюють кольори, знання про овочі, фрукти, ягоди, їх смакові властивості, вміння використовувати в їжу.

Під час ранкових бесід звертається увага на те, як прикрашена кімната, що за колір «прийшов до нас сьогодні у гості». На прогулянці зосереджуємося на різнобарвному одязі дітей. Пропонується розповісти, хто купив такий одяг, чи

подобається він дитині. При цьому закріплюємо вміння будувати зв'язні розповіді. З настроєм діти виконують вправи ранкової гімнастики з кольоровими атрибутами.

Ще одна з цікавинок – «кольоровий день». Діти обирають барву, розглядають її, граються з нею, створюють фантастичні оповідання, ігри та споруди. Люблять малювати шматочками буряка, моркви, зеленим листком, пелюстками троянд тощо. Це природні барвники, вони не менш потужні, ніж олівці та фломастери.



Вибудована система роботи з кольоротерапії відображена в іграх для молодшого, середнього і старшого дошкільного віку. Розроблено конспекти інтегрованих занять, де кольоротерапія виступає доміноантою або ж вкрапленням у різні розділи чинних програм. Найрезультативнішими слід вважати два варіанти використання кольорів у ДНЗ – споглядання на колір та перевтілення в нього.

Висновки. Системність у використанні цієї методики сприяє поліпшенню психоемоційного стану, зняттю тривожності, агресивності, формуванню почуття захищеності, пізнавальному розвитку.

Отже, кольоротерапія – це дієвий метод впливу на дитину, який необхідно використовувати у роботі з дошкільниками із діагностичною, педагогічною, здоров'язбережувальною метою.

Література

1. Використання кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://oblosvita.com/navigaciya/skrynka/dnz1/6501-vikoristannya-koloroterapiyi-v-roboti-z-ditmi-doshkilnogo-viku.html>
2. Ворсобин В. Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками [Текст] / В. Н. Ворсобин, В. Н. Жидкин // Вопр. психологии. – 1980. – № 3. – С. 121–124.
3. Нестандартні методи психологічної допомоги: кольоротерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38702/