

## **«ЦВЕТОТЕРАПИЯ» КАК СТИМУЛЯТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ТВОРЧЕСКОГО И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дошкольное детство – время первичной социализации детей, формирования стойких стереотипов соматической и психической организации. Наблюдения и практический опыт показывают, что становление специфической деятельности ребенка (игровой, познавательной, изобразительной и др.), интенсивного сенсорного развития ребенка, оптимизируются при включении в образовательный процесс цветотерапии как элемента коррекционно-развивающей работы, а стимуляция интеллектуального и эмоционального развития детей дошкольного возраста цветотерапевтическими средствами оправдана и эффективна.



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;
- развивает творческий потенциал ребёнка.



В течение одного года проводила

эксперимент для определения влияния различной цветовой гаммы на поведение и результативность в обучении детей, а в дальнейшем внедрила в свою деятельность. Оказалось, что их успехи улучшались при более плотном «погружении в цвет». В качестве тестовых методик для определения развития эмоциональной сферы выбран: восьмицветовой тест Люшера, диагностическая методика «Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотовой), методика «Эмоциональные лица»;

Изучение эмоционального состояния обучающихся показало, что многие подвержены утомлению, снижению тонуса активности на занятиях. Активное «погружение» детей в любой цвет, позволило ребёнку почувствовать его.



Характеристика цветов (по Макс Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

1) синий -- символизирует спокойствие, удовлетворенность;

2) сине-зеленый -- чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;

3) оранжево-красный -- символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;

4) светло-желтый -- активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При

отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый. Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. После изученного материала по использованию цветотерапии, стала использовать элементы цвета для достижения различных эффектов в НОД. В совместной деятельности с детьми использовала различные игровые приёмы и проблемные ситуации: Феи цвета, покрывало феи, рисование пальцами, ватными палочками и пр., цветные камушки, найди жителя города Красной (любой цвет) феи и др.

Анализируя результат своей деятельности, пришла к выводу, что у детей группы повысился уровень развития эмоционально окрашенной речи, слухового внимания, эмоционального состояния и интереса к изобразительной деятельности, движения стали более спокойными, мягкими, интерес к деятельности присутствует, сознание направлено на предстоящую деятельность; Эмоции стали выразительными. Метод «Цветотерапии» снимает психоэмоциональное напряжение, воспитывает навыки группового поведения. Организация занятий с помощью метода «Цветотерапии» развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.



Ноябрь 2023 года