

## **Цветотерапия, как одно из условий эмоционального благополучия детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду**

Цвет - неотъемлемая часть нашей жизни. Разноцветный мир с детства окружает человека, оказывает влияние на его здоровье и настроение. Цветотерапия родилась в глубокой древности. Еще тогда ученые заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже. Так французский общественный деятель Жак Вьено говорил: «Цвет может успокоить и возбудить, создать гармонию и вызвать потрясение. От него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу».

В жизни детей происходит много адаптационных периодов, одним из которых является адаптация к детскому саду, поступление в него сопряжено с тяжелыми переживаниями. А одна из первостепенных задач ФГОС направлена на охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Современная наука цветотерапия подтвердила воздействие определенных цветов на человека, благодаря чему можно добиться значительных результатов в коррекции поведения детей, снижении апатии, раздражительности, повышении активности, и помочь детям в управлении своими эмоциями. Цвет, при умелом его использовании, является мощным стимулятором эмоционального, интеллектуального и физического развития детей.

Цвет - это источник определенной энергии, который несет в себе информацию о психическом и физическом состоянии каждого из нас. Дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. В 2-3 года не все 6 дети могут выразить словами гамму чувств, переживаний, которые они испытывают. А цвета, которые они выбирают, скажут о многом: о чувствах, эмоциях, желаниях, а также о страхах и проблемах. Здоровьесберегающая технология – цветотерапия, соответствует современным тенденциям развития образования и её использование не требует специальных медицинских знаний и доступно каждому педагогу.

### **Целесообразность применения цветотерапии в работе с детьми раннего возраста**

Целесообразность выбора применяемой технологии заключается в том, что детский сад — это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок и новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. И мы, педагоги, должны создать для ребенка такие условия, которые позволят ему безболезненно этот этап пройти.

Ситуация, в которой ребенок остается один, без мамы в малознакомом месте с малознакомыми людьми - сильный стресс. Что в организме ребенка

происходит при стрессе? В больших количествах выделяется адреналин — гормон, который командует организму драться, бежать и спасаться.

Если стрессовая ситуация раз за разом продолжается, адреналин накапливается в крови, и это служит сигналом для начала выработки кортизола. Это тоже стрессовый гормон, но действует он совсем по-другому: сосуды, наоборот, сужаются, все системы жизнеобеспечения организма затихают (раз драться и бежать организм почему-то не торопится), а все питательные вещества поступают мозгу (видимо, для того, чтобы он лучше работал и придумал наконец выход из этой ужасной ситуации).

При часто повторяющихся стрессах, во время которых проблема на уровне адреналина не решается, а в кровь раз за разом выделяется кортизол, начинаются проблемы со здоровьем — следствие долгого угнетения всех систем жизнеобеспечения, включая иммунную.

В период адаптации к детскому саду необходимо активизировать внутренние силы организма ребёнка, который начнёт бороться с негативными явлениями психоэмоциональной сферы самостоятельно.

### **Основная идея использования цветотерапии в работе с детьми группы раннего возраста**

Цвет обладает силой менять настроение ребёнка, улучшать его поведение, регулировать сон и аппетит, корректировать самочувствие- всё, что так необходимо в период адаптации.

Цель использования цветотерапии:

обеспечить эмоциональное благополучие воспитанников в период адаптации к детскому саду средствами цветотерапии.

Задачи:

- формировать высокий уровень эмоционально-психического состояния детей в период адаптации к детскому саду;
- развивать цветовосприятие;
- воспитывать чувство эмпатии.

Условия реализации данных задач:

- создание комфортной среды;
- проведение мероприятий, направленных на эмоциональное благополучие детей.

### **Использование цветотерапии, как одного из условий эмоционального благополучия детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду**

Для достижения поставленных задач используют:

- цветодизайн (оформляя групповые помещения, учитывала, что одни цветовые гаммы могут успокоить ребёнка, а иные, наоборот-возбудить. Поэтому, в спальне использован успокаивающий и расслабляющий нежно голубой цвет; в группе-нежный персиковый цвет тепла и уюта; в раздевалке, где требуется активность детей- яркие шкафчики и цветные стенды);

- определённую гамму в одежде и аксессуарах (излишне яркие наряды негативно влияют на ребёнка, отдавала предпочтение однотонным спокойным тонам);

- арт-терапевтические упражнения (рисование пальчиками, игры с цветным кинетическим песком, цветным рисом);

- визуализацию (игры с игрушками определённого цвета, рассматривание альбомов с цветными страницами, накрывание цветной тканью);

- цветофильмы (в практике применяла цветные фильмы, в сюжете фильма объекты, предметы подобраны по цвету, которые помогают настроить детей на нужный лад: оранжевый цвет - повышает активность, применяется при коррекции застенчивости, замкнутости, зелёный – успокаивает, красный цвет - это импульс к моторному действию);

- цветотерапевтические игры (Игры помогают скорректировать поведение детей, повысить познавательную и двигательную активность, учат управлять своими эмоциями, стабилизируют эмоциональное состояние).

### **Заключение**

Использование цветотерапии в первой младшей группе детского сада показывает, что дети благополучно справляются с проблемами адаптации, не испытывают эмоционального напряжения, легко вступают в контакт со взрослыми и друг с другом. В связи с улучшением психологического состояния детей, происходит и улучшение физического здоровья.

*Материал подготовила:  
учитель-логопед высшей кв. категории  
Сыркина С.А.*