

УДК 373.2.15.31:613.954:159.937.51

Руснак Т.О.¹, Мак О.Б.²

¹ директор, ЗДО №11 «Горобинка» Чернівецької міської ради

² вихователь, ЗДО №49 «Малютко» Чернівецької міської ради

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розкривається значення кольоротерапії як нетрадиційного засобу збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Подаються приклади застосування кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти описуються вправи та ігри. Визначено що на заняттях за допомогою кольору можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій та збереження здоров'я дошкільників.

Ключові слова: кольоротерапія, руховий розвиток, сприяє, покращує, самостійність у діях, пізнавальний розвиток.

Abstract. The article reveals the importance of color therapy as an unconventional means of preserving and strengthening the health of preschool children. Examples of the use of color therapy in working with preschool children in a preschool educational institution are given, exercises and games are described. It is determined that in classes with the help of color it is possible to solve the problem of stabilizing physiological functions and preserving the health of preschoolers.

Key words: color therapy, motor development, promotes, improves, independence in actions, cognitive development.

Кольоротерапія – наука, що вивчає властивості кольору. Колір є потужним стимулятором емоційного та інтелектуального розвитку дітей. Кольоротерапія – здоров'язберігаюча технологія, спрямована на покращення психічного, фізичного, пізнавального розвитку та зміцнення дитячого організму [1]. Дія кольоротерапії заснована на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один з кольорів. Проникаючи

в наш організм через зоровий аналізатор і через шкіру, колір стимулює вироблення гормонів, регулює обмін речовин [3]. Варто відмітити, що кольоротерапія, сприяє не тільки зміцненню та покращенню здоров'я дошкільників, а також, у загальних рисах, їх ефективному руховому розвитку, формуванню особистості, покращенню психічних функцій, настрою, самопочуття, зняттю стресу, створенню позитивного мікроклімату в групі [4].

Сьогоднішній широкий інтерес до кольоротерапії перш за все пов'язаний з німецьким знахарем Хайнцем Шиглем, який в 1979 році опублікував книгу по цій темі під назвою «Кольоротерапія». Цікаві досліді були проведені французьким фізіологом Фере. Він опромінювали руку людини кольоровими променями й вимірював силу стискання кисті. Під дією помаранчевого кольору рука стискала в 1,5 рази, а під дією червоного – в 2 рази сильніше, ніж у звичайних умовах. У Європі наукове дослідження лікувального ефекту колірного впливу почалося лише в середині XIX століття і було пов'язане з іменами французьких медиків Пото, Жуара, Поєга і Плезантона. Їх роботи привернули увагу європейських лікарів різних спеціальностей. І з того часу інтерес до кольоротерапії не слабшає.

«Діти дуже люблять колір, – писав І.О. Томім. – Він дуже добре впливає на них, і тому колір можна використовувати у створенні умов життя дітей і тієї атмосфери, якою ми хочемо їх оточити».

Простір, в якому перебуває дитина, не тільки впливає на її настрій, але й на фізичний розвиток: допомагає орієнтуватися в тих чи інших обставинах, виховує самостійність у своїх діях.

До способів виховання дітей можна зарахувати кольоротерапію, кольорове оформлення зали інтер'єру. Для того, щоб створити оптимальний кольоровий режим для кожного заняття, педагогу потрібно не так вже й багато – просто ігровий матеріал повинен бути різного кольору. Це важливо насамперед і тому, що кожна дитина має свій улюблений колір.

На заняттях за допомогою кольору можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій дітей.

Завдання кольоротерапії:

- створення атмосфери творчості, зацікавленості;
- розвиток сприйняття кольору;
- розвиток сенсорного сприйняття кольору;
- викликати бажання досліджувати колір, створювати цікаві колірні поєднання.

Мета кольоротерапії:

- розвивати: вміння спостерігати за природою, навколишнім світом;

творчу уяву, фантазію; зорову та слухову увагу; навички самоконтролю;
- активізувати мислення як спосіб художнього освоєння кольору;
- сприяти профілактиці втомлюваності, знаттю зорового напруження.

У практичній роботі з дошкільнятами умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

- 1) організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка);
- 2) педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);
- 3) реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Охарактеризувавши кольоротерапію, рекомендуємо проводити з дошкільнятами таку роботу:

1. Вправи на релаксацію («Зелений ліс»(це темно-зелений декор, що дійсно нагадує ліс і природу) «Зоряне дихання» уявна небесна сфера, що оточує Землю, на якій, як здається, лежать небесні тіла все це зображене в різних кольорах.).

2. Ігри з кольоротерапії.

«Кольорове доміно». Мета: удосконалювати вміння розрізняти та називати основні кольори та їх відтінки; навчити дітей добирати потрібний колір і впізнавати квіти за забарвленням їхніх пелюсток.

«Збери букет» Мета: розвивати вміння добирати поєднання квітів, вчити дітей допомагати один одному. Доцільно використовувати вірші про квіти.

3. Графічні вправи «Хвилинки-кольоринки» з метою заспокоєння дітей. Протягом 4-5 хвилин діти малюють кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

4. Міні-заняття з кольоротерапії рекомендовано проводити вже з раннього віку.

Висновки: Користуючись правильно кольоровою гамою, можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій дітей, покращити психічний, фізичний стан, змінити емоційний стан та підвищити пізнавальний розвиток дітей в закладах дошкільної освіти.

Список використаних джерел

1. Базима А. Колір і психіка: монографія. Харків: ХДАК, 2001. 144 с.
2. Дубровецька Н. Колір і особливості його сприйняття дітьми дошкільного віку. *Дошкільна педагогіка*. 2003. №6. С. 23–25.
3. Серов Н. В. Естетика кольору. Методологічні аспекти оматизму.

Київ: Біонт, 1997. 64 с.

4. Єфименко М. Колір у фізичному вихованні дошкільнят.
Дошкільнє виховання. 1998. №11-12. С. 18–19.