

Проект
«Цвет в физическом воспитании детей»





Цвет играет значительную роль в жизни здорового или больного организма и имеет первостепенное значение для ума человека. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. Это постоянно обновляющийся источник радости. «Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться, это надо использовать» – считал В. Ван Гог. Дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях. Дети выбирают яркие, насыщенные цвета – красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны.

В нашем детском саду реализуется педагогический проект «Цвет в физическом воспитании ребенка». За основу взят один из разделов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» по использованию роли цвета в физическом развитии детей. Он даёт возможность содействовать более эффективному двигательному развитию детей с учётом индивидуальных особенностей, снижать у них психоэмоциональную напряжённость, адаптироваться в социуме.

Работая с тубинфицированными детьми, я столкнулась с проблемой, что при приеме противотуберкулезных препаратов оказывается негативное побочное воздействие на психическое и физическое состояние: дети заторможены, внимание рассеянное, уровень работоспособности и выносливости низкий, многие отстают в физическом развитии. Дети поступают по направлению противотуберкулезного диспансера на период от шести месяцев до одного года. Все они нуждаются в оздоровлении организма.

Одним из направлений оздоровительной работы детского сада является «Технология воздействия цветом», она как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. Почему же именно «Технология воздействия цветом»? Я считаю, что при использовании цвета на физкультурных занятиях мне удастся корректировать эмоциональное состояние детей. Если они возбуждены – стараюсь их успокоить, использую синие тона – ленты, цветное

полотно, цветные массажные дорожки. И наоборот, если дети усталые, пассивные, то использую красные тона. Главное – использовать для ребёнка тот цвет, в котором нуждается только он.

Вид проекта: долгосрочный, 2019 – 2020 учебный год

Участники: воспитанники всех групп, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители.

Цель: создание условий для стимулирования эмоционального и интеллектуального развития детей. Повышения адаптивных возможностей детей в развитии, поведении, в отношениях с другими, раскрытия потенциальных творческих резервов детей, используя метод «Технология воздействия цветом».

Задачи:

- повышать уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
- развивать произвольное внимание, быстроту, ловкость;
- формировать первичные представления ребенка о самом себе, способность осознавать себя как личность, принимать себя и понимать собственную ценность как человека;
- совершенствовать восприятие цвета.

Планируемый результат:

Непосредственный контакт в играх с детьми поможет установить доверительные отношения. Используя игры с цветными атрибутами, удастся корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Снизится количество тревожных детей и детей с признаками синдрома гиперреактивности. Преобладание положительного эмоционального настроения. Снижение заболеваемости. Расширятся представления детей о самих себе и окружающем мире. Активизируется процесс самопознания и познания окружающего мира. Снизится число конфликтов. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный (август 2019)

2 этап – основной (сентябрь – апрель 2020)

3 этап – заключительный (май 2020)

1 этап – подготовительный

- проведение первичной диагностики по выявлению уровня знаний по теме на начало реализации проекта;
- консультации со специалистами ДОУ;
- составление плана работы над проектом;
- сбор методического материала необходимого для реализации цели проекта;
- разработка конспектов непосредственно – образовательной деятельности;
- организация в группе развивающей среды по теме проекта;
- изготовление пособий.

Деятельность детей:

- создание интереса у детей, рассматривание иллюстративного материала, чтение художественной литературы.

Взаимодействие с семьей:

- проведение родительского собрания (ознакомление родителей с целями и задачами проекта);

– привлечение родителей к совместной детско – родительской деятельности по поиску информации о цветотерапии, изготовление атрибутов, рисунков;

2 этап – основной (реализация проекта): реализация задач проекта в организованной образовательной деятельности, в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей со взрослыми.

Деятельность детей:

Рассматривание иллюстративного материала: репродукции картин: «Золотая осень», «Лето» И.Левитана, Ван Гога «Подсолнухи», «Звездная ночь», «Март» Акимовская, Клода Моне "Мост Ватерлоо. Эффект тумана", итальянского художника Пино «Розовое очарование», И. Айвазовский «Морской пейзаж», - иллюстрации «Сказочная птица» (гжель), «Маки», «Апельсины», «Васильки».

Здоровье:

- релаксационное погружение в цвет, ощущение цвета;
- закаливание (теплое и холодное воздействие, хождение по цветным дорожкам),
- гимнастика для глаз в цветовом оформлении;
- тренинг «Цветной клубочек»,
- пальчиковая гимнастика,
- купание в «цветном бассейне»,
- релаксация по музыке;
- подвижные игры из серии «Игры с большими цветными полотнами»;
- подвижные игры из серии «С цветными атрибутами»;
- подвижные игры из серии «Времена года»;
- «Игры – соревнования».

Взаимодействие с семьей:

- оснащение развивающей среды;
- «История лечения цветом», «Цветотерапия - наиболее естественный путь лечения», «Цвет лечит болезни»;
- «Цвет и эмоции человека»;
- памятка для родителей «Цвет в детской комнате»;
- мастер класс для родителей «Цвет физическом воспитании; перспективы, возможности, решения»

3 этап: заключительный

- итоговый мониторинг (выявление знаний о цвете и предпочтения);
- итоговая беседа с детьми (анализ проделанной работы)

О стимулирующем влиянии цвета на психофизическое состояние человека было известно ещё в древности. В настоящее время эта особенность активно используется в цветотерапии. Исследователи, отмечают, что: красный цвет - это сила, цвет огня, даёт энергию, возбуждает, излучает тепло, оранжевый - стимулирует, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, желтый - тонизирует, «согревает», стимулирует умственную и мышечную активность, зеленый – успокаивает, снимает напряжение, голубой – «охлаждает», помогает прийти к спокойствию в себе, синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью.

Для конкретного ребёнка отбирается спортивное оборудование, раздаточный и другой материал определённого цвета. Например, гиперактивному ребёнку предлагаются спокойные цветовые гаммы (светлые оттенки зелёного, розовый), приводящие его состояние к гармонии и успокоению, а медлительному ребёнку,

наоборот, предлагаются так называемые активные цвета (ярко-красны, ярко-оранжевый оттенки), которые дают лёгкую «встряску» организму и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности. Педагоги уже отмечают положительный эффект определённого цвета на детей с разными психологическими особенностями: у ребёнка появляется дополнительное чувство комфорта на игровых занятиях.

Цвет как ориентир. Как известно, ознакомление с окружающей средой у человека осуществляется с помощью ориентировочно-исследовательской деятельности. Все вы прекрасно знаете, что с помощью цветной разметки спортивного зала можно значительно ускорить время перестроения и деления детей на команды. Для этого пол в спортивном зале делят на условные зоны в соответствии с количеством занимающихся и каждую обозначают цветной отметкой, чередуя два или три цвета, большинство используют белый цвет, что помогает детям быстро ориентироваться в зале.

В музыкально-спортивном зале подобрано яркое спортивное оборудование, которое содействует более эффективному двигательному развитию детей. Так же в работе с воспитателями в группах была подобрана яркая по цвету детская мебель, дидактический материал. В каждой группе у детей свой цвет спортивной формы.

Игра – основной вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок развивается, познает окружающий мир, приобретает опыт общения. Поэтому вся моя работа строится на основе игры.

В своей работе я старалась использовать специальные подвижные игры. Подвижные игры из серии «Игры с большими цветными полотнами». Их цель: совершенствовать восприятие цвета, снятие эмоционального напряжения, агрессии, доставить детям удовольствие, радость от упражнений. Игра «Сухой дождь» – успокаивает нервную систему, шустрые дети успокаиваются, а спокойные активизируются (дети ходят от холодных тонов к теплым). Игра «Цветной зонтик» – дети встают вокруг большого круга, медленно поднимают полотно вверх, проговаривая «Тучка синяя плывет, она дождик нам несет, Ты дружок не зевай, быстро зонтик раскрывай». На последние слова прячутся под большой зонт. Игра «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – рыбки в море нырни» – дети прячутся под синее полотно.

Подвижные игры из серии «С цветными атрибутами» – цветные мячи, шарики, ленты, флажки, кубики, геометрические фигуры, модули, мешочки, цветные полотна. Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять основные виды движений, геометрические фигуры. Для детей младшего возраста игры: «Собери кубики (круги, квадраты, мячи, круги) по цвету». Игры с цветными полотнами «Встань на определенный цвет, около цвета». Для детей старшего возраста правила игры усложняются «Кто быстрее соберет по цвету» (шарики, кубики, круги, геометрические фигуры.) Игра «Разложи геометрические фигуры (треугольники, квадраты, круги) по цвету» – кто быстрее разложит по цвету.

Подвижные игры из серии «Времена года»: «Осень – весна, зима – лето». Цель: совершенствовать восприятие цвета, закрепить знание о временах года, развивать произвольное внимание, закреплять основные виды движений. Подвижная игра «Осень – весна» для детей 3-4 лет. Атрибуты: два «дерева» – игровые модули зелёного и желтого (или красного) цветов. Ход игры. Ведущий показывает детям осеннее и весеннее «деревья», располагает их в разных частях зала и объясняет правила игры: по сигналу дети воробышки произвольно перемещаются по залу –

«летают». По команде ведущего «Осень!» или «Весна!» они должны быстро собраться вокруг соответствующего дерева. Отмечаются дети, быстро и правильно выполнившие задание. Для детей старшего возраста усложняются условия игры: ставятся 4 времени года. Можно использовать цветные полотна – красный – лето, синий – зима, желтый – осень, зеленый – весна (на синем – сложить снежинки, снежки; на зеленом – цветы, на красном – ягоды, грибы, на желтом – осенние листья).

Игры – соревнования. Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять силу, быстроту, ловкость, чувство товарищества. Игры с предметами – кто быстрее перенесет, донесет, соберет, построит. Игры: «Собери фигуры по цвету, сложи инопланетянина, елочки, цветок, посади семечко» и др. Игра «Собери цветик – семицветик». Ход игры – 2 команды, раздать каждой команде 7 лепестков разного цвета. Под музыку дети ходят, бегают. Музыка останавливается, все должны встать по цвету радуги (чья команда быстрее).

Игры на развитие мелкой моторики. Упражнение «Мою руки» (пальчиковая гимнастика). «Мыло бывает разным-приразным (дети намыливают руки): Желтым (соединяют большие пальцы), Синим (соединяют подушечки указательных, пальцев), Зеленым (соединяют подушечки средних пальцев), Оранжевым (соединяют подушечки безымянных, пальцев), Красным (соединяют подушечки мизинцев). По не пойму, отчего же всегда Черной-пречерной бывает вода (отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза, приподнимают плечи, разводят в стороны руки)? После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед».

Я работаю в тесной связи с воспитателями: которые применяют «Технологию воздействия цветом» на занятиях, дети используют в самостоятельной и игровой деятельности, очень интересно проходят в группах цветные недели – каждый день дети приходят в одежде определенного цвета, а также подбираются игры по цвету, оборудование. Разучиваются стихи определенного цвета, загадки. Узнают много интересного о цвете. Совместно с родителями проводятся цветные недели, игры с цветным оборудованием. Дети вместе с родителями изготавливают цветные атрибуты, поделки. Детям доставляет радость, комфорт.

В заключении следует отметить, что, используя представленные игры, нам удастся корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

Список литературы

1. *Ефименко Н. Н.* Значение цвета в дошкольной педагогике // Современный детский сад. – 2008. – № 2. – С. 69-79.
2. *Ефименко Н. Н.* Значение цвета в дошкольной педагогике / Н. Н. Ефименко // Современный детский сад. – 2008. – № 3. – С. 64–72.
3. *Мартынова В. А.* Физическое воспитание тубинфицированных детей дошкольного возраста: автореф. дис.канд. пед наук / В. А. Мартынова. Набережные Челны, 2010. – 282 с.
4. *Стародубцева И. В.* Цвет в физическом воспитании дошкольников: перспективы, возможности, решения / И. В. Стародубцева // Начальная школа плюс До и После. – 2010. – № 3. – С. 74–78.



5. *Смирнов Н. К.* Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. Москва: АРКТИ, 2008. 288 с.

6. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. – 138 с.

