

## **Проект по здоровьесбережению с средней группе № 3 «Цвета-наши помощники»**

### **Актуальность**

Человек приходит в мир. Он начинает ощущать свет, тепло, холод, чувствует запахи, видит мир во всем многообразии и буйстве красок. Каждый предмет или объект обладает тем или иным цветом. Человек даже видит цветные сны. Цвет с человеком всегда и всюду. Если на небе темные тучи, серость вокруг, то, хотим мы или нет – настроение портится. Но если после проглянет солнечный теплый луч, то сразу сердце наполняется радостью. Вот так цвет влияет на наше самочувствие, настроение, даже на здоровье.

Цвет-это мощный стимул для эмоционального развития детей. Да и для интеллектуального тоже. Дети сразу откликаются на яркие краски. Бывает так, что ребенок чрезмерно плаксив, тревожен, робок. Или наоборот, чрезмерно раздражителен, активен, агрессивен. Вот тогда то на помощь может прийти новая здоровьесберегающая технология- цветотерапия.

По мнению психологов, цветотерапия- это немедикаментозный метод оздоровления (или коррекции психоэмоционального состояния) с помощью определенных цветов.

В Древнем Египте лечили болезни с помощью драгоценных цветных камней. Добавляли их во фруктовые напитки. В Китае, Персии, Индии солнечные лучи в храмах преломлялись и образовывали лечебный спектр.

И. Гете: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость». Гете считается основоположником современной цветотерапии.

В России изучением этого вопроса занимался В.М. Бехтерев: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Детям нашей группы было предложено назвать и показать свой любимый цвет. Мальчики выбирали зеленый, синий. Зеленый цвет- цвет спокойствия. Синий, голубой, тоже символизируют спокойствие, но и силу, уверенность, холодный расчет. Девочки выбирали красный, оранжевый, желтый, розовый. Красный- яркость, смелость. Но, чрезмерность красного- признак агрессии, раздражительности. Оранжевый и желтый- это цвета хорошего настроения, благополучия. Розовый цвет- цвет душевного равновесия. Некоторые дети выбрали черный, серый, белый. Такие дети немного замкнуты, одиноки, плаксивы, нерешительны. Чтобы научить управлять детей своими эмоциями, вернуть в счастливый и беззаботный мир детства, применяем некоторые методы цветотерапии в своей практике.

Со средней группы детского сада детей знакомят с оттенками, насыщенностью цвета.

Средний возраст –идеальный возраст для использования технологии цветотерапии в форме игры.

**Проблема.** Наблюдая за поведением детей во всех режимных моментах, было выявлено, что у 40% детей присутствует чрезмерная плаксивость, тревожность, вялость, робость, медлительность. Еще у 40%- чрезмерная возбудимость, активность, агрессия. Все эти неблагоприятные состояния детей ухудшались в связи с долгой и холодной календарной зимой климата ХМАО.

- ▶ Проект групповой, долгосрочный, игровой, творческий.
- ▶ Участники: дети, педагоги, родители, социальные партнеры.

### **Цель проекта:**

Создать условия для эмоционального и физического благополучия детей, используя метод цветотерапии.

### **Задачи:**

- Содействие развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками.
- Обогащение эмоционального мира ребёнка, используя метод погружения в цвет.
- Способствование творческой самореализации дошкольника.
- Способствование познавательному развитию ребенка путем знакомства с цветами.
- Развитие интереса к экспериментированию и исследовательской деятельности.
- Развитие фантазии и воображения.
- Воспитание умения видеть красоту красок и уникальность природы родного края.
- Повышение педагогической компетентности родителей.

### **Участники проекта:**

- Воспитатели
- Воспитанники
- Родители
- Социальные партнеры

### **Ожидаемые результаты:**

- Дети познакомятся с основами цветоведения, смогут видеть цветовое многообразие окружающих предметов, отражать это в рисунках и других видах деятельности.

- Укрепятся отношения между детьми и родителями в процессе совместной творческой деятельности.
- Реализация деятельности по проекту способствует сохранению психологического здоровья, сплочения детского коллектива.
- Развитие представлений детей об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям.

### **Структура проекта:**

#### **1.Подготовительный этап:**

Знакомство с проектом. Планирование работы.

Подбор материалов, методической литературы.

#### **2.Основной этап.**

Совершенствование развивающей среды, создание новых пособий, оформление наглядного материала, плодотворная работа участников проекта.

#### **3.Заключительный этап:**

Диагностика (повторная)

Оформление продуктов проекта.

Презентация проекта.

Оформление статьи о проекте в периодической печати, информация о проекте на педагогических сайтах.

### **Формы и методы работы.**

- Беседы, ООД, чтение художественной литературы
- Наблюдения
- Просмотр мультимедиа
- Опыты и эксперименты
- Развлечения
- Встречи с интересными людьми
- Совместная деятельность взрослых и детей
- Нетрадиционные техники рисования
- «Цветные» дни
- Дидактические, развивающие, подвижные игры с атрибутами
- Экскурсии
- Экран настроения
- Конструирование и режиссерские игры
- Придумывание и обыгрывание «цветных сказок»
- Загадывание и разгадывание «цветных загадок»
- Фотовыставки
- Совместные праздники детей и взрослых

### **План реализации проекта.**

Этап, сроки	Мероприятия	Участники
<b>1.Подготовительный этап.</b>	Планирование работы. Родительское собрание «Знакомство с проектом».	Воспитатели группы. Родители.

январь	Подбор материалов, методической литературы; Диагностика детей.	Дети
<b>2. Основной этап.</b> февраль	<p><b>Оформление наглядного материала</b> по направлению работы (папки – передвижки): «Цвет в стихах»; «Психология детского рисунка»</p> <p><b>Оформление релакс-уголка (цветные подушки).</b></p> <p><b>Встречи с интересными людьми.</b></p> <p>Встреча с сотрудниками библиотеки (цветные загадки народов ХМАО Югры).</p> <p><b>Создание картотеки «цветных загадок».</b></p> <p>Творческая совместная деятельность детей и родителей.</p> <p><b>Создание «экрана настроения».</b></p> <p><b>Совместные игры с родителями</b> в детском саду.</p> <p><b>Оформление фотогазеты «Цвет камуфляжа-папин цвет»</b></p> <p><b>Просмотр мультфильмов:</b> «Кисточка Петти – желтый цвет, красный цвет, синий цвет, оранжевый цвет, зеленый цвет, голубой цвет, фиолетовый цвет»;</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> «Зеленушка»; «Зеленая сказка»; «Фиолетовая сказка»; «Голубая сказка»; Т. Маршалова «Сказка про ясное Солнышко»;</p> <p><b>Заучивание «цветных стихотворений:</b> «Солнечный зайчик», «В синем море синий кит»;</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Родители</p> <p>Дети</p> <p>Социальные партнеры</p>

	<p>«Зеленая травка, зеленый листок...»; «Лепесток, лепесток – фиолетовый цветок»;</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Мозаика» — желтый коврик; «Он, она, оно, они»; «Клубок дружбы»; «Найди и назови все зеленое»; «Синяя игра»;</p> <p><b>Упражнения на дыхание:</b> «Бабочка на цветке»; «Осенние листочки»; «Красный шарик»;</p> <p><b>Разучивание пальчиковых игр:</b> «Желтые листья»; «Красные пуговицы»;</p> <p><b>Посещение релакс-уголка,</b> знакомство с новым пособием («музыка дождя»)</p> <p><b>Опытно – экспериментальная</b> деятельность с цветом: цветной лед, рисование цветной водой на снегу, цветные орбизы;</p> <p><b>Экскурсия во дворец спорта.</b> Изучение цветов (стены, потолок, снаряды, костюмы спортсменов) во дворце спорта.</p> <p><b>Музыкальные игры</b> «Собери цветок», «Цветные покрывала».</p> <p><b>Подвижные игры с цветными модулями:</b> «Найди свой домик», «Цветной попкорн».</p> <p><b>Игры Фребеля.</b> Вечерние совместные игры родителей и детей.</p> <p><b>Продукты (промежуточные) проекта:</b> 1.Создание «экрана настроения».</p>	
--	---	--

	<p>2.Проведение «цветных дней». «В гости к красной фее».</p> <p>3.Развлечение «23 февраля» с папами. Значение цветов российского флага</p>	
март	<p><b>Консультации для родителей:</b> «Как научить ребенка различать цвета»; «Роль цвета на развитие эмоциональной сферы дошкольника»; «Цвет в детском рисунке»</p> <p><b>Игры с цветным кинетическим песком.</b></p> <p><b>Посещение релакс-уголка</b> («цветные клубочки спокойствия»)</p> <p><b>Беседы:</b> «Красный цвет»; «Зеленый цвет»; «Голубой цвет»; «Фиолетовый цвет».</p> <p><b>Заучивание стихотворений:</b> «Небо цвета голубого»; «Если свет зажегся красный, значит двигаться опасно»</p> <p><b>Просмотр мультфильмов:</b> «Петух и краски»; «Цветик-семицветик»; «Запутанные истории».</p> <p><b>Экскурсия в музейно-выставочный центр.</b></p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Красная ленточка»; «Ловишки с цветными ленточками», «Хороводы с солнышком»;</p> <p><b>Встречи с интересными людьми:</b> «Моя мама-повар» (положительное влияние цветных овощей и фруктов на организм), «Моя мама-фотограф» (значение света и цвета для фотосъемки), «Зелень на окне» (посадка</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Родители</p> <p>Дети</p> <p>Социальные партнеры</p>

	<p>вместе с мамами зелени – огорода на окне).</p> <p><b>Участие в акции «Огород на окне в условиях Крайнего Севера».</b></p> <p><b>Фотогазета «Какие цветы мама любит»</b></p> <p><b>Нетрадиционные техники рисования:</b> пальчиковое, эбру, рисование мелкими предметами, бросовым материалом, мандала, кляксография.</p> <p><b>Рисование природы ХМАО.</b></p> <p>Выставка рисунков.</p> <p>Создание картотеки цветных стихотворений.</p> <p>Оформление «доски творчества» детей каждую неделю.</p> <p><b>Промежуточные продукты проекта:</b></p> <p>1.Проведение цветных дней. «Синий, голубой- цвет морской».</p> <p>2.Цветной праздник с любимыми мамами</p>	
апрель	<p><b>Просмотр презентаций:</b> «Синий цвет в нашей жизни»; «Зеленая змейка»; «Голубой цвет в нашей жизни»;</p> <p><b>Экскурсия в библиотеку.</b> Беседа о здоровье и цвете.</p> <p><b>Подвижные игры с цветными модулями:</b> «Найди свой домик», «Цветной попкорн».</p> <p><b>Игры с цветным парашютом.</b></p> <p><b>Проведение цветных дней.</b> «Зеленушки»</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Море волнуется раз...»; «Попади в</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Родители</p> <p>Дети</p> <p>Социальные партнеры</p>

	<p>корзину»; «Заморожу, заморожу»; «Ножки, ножки»;</p> <p><b>Игры с цветным парашютом.</b></p> <p><b>Встречи с интересными людьми.</b> Детская йога (цвет, дыхание, гимнастика)</p> <p><b>Изготовление коллективных работ:</b></p> <p>«Рыбки в аквариуме»;</p> <p>«Бабочки», «Здоровые леса-здоровые люди»</p> <p><b>Совместная деятельность детей и взрослых в домашних условиях:</b></p> <p>«Лепим из цветного пластилина», «Любимый цвет» (рисование ладошкой)</p> <p><b>Конструирование</b> цветных городков, заселение их цветными жителями.</p> <p>Рисование цветным песком с использованием цветного проектора (подгруппами).</p> <p>Прослушивание и заучивание песен: «Оранжевое небо», «В траве сидел кузнечик», «Голубой вагон», «Фиолетовый дождь», «Детская песня про цвета».</p> <p>Встречи с интересными людьми. Представительница народов ханты. Праздник цветных ленточек на березе.</p> <p>Создание картотеки дидактических игр.</p> <p><b>Промежуточные продукты проекта:</b></p> <p>1.Фотогазета «Цвет, и мы»</p> <p>2.Проведение цветных дней. «Зеленушки»</p>	
<p><b>3. Заключительный этап.</b></p> <p>май</p>	<p><b>Самопрезентация детей</b></p> <p><b>«Мой любимый цвет»</b></p> <p><b>Диагностика (повторная)</b></p> <p>Продукты проекта:</p>	<p>Дети</p> <p>Воспитатели</p> <p>Родители</p>



	<p><b>1.Открытое занятие с родителями «Спасем радугу».</b></p> <p><b>2.Фотовыставка «Цветные дни».</b></p> <p><b>Презентация проекта.</b></p> <p><b>Оформление</b> статьи о проекте в периодической печати, информация о проекте на педагогических сайтах (делимся опытом работы).</p>	
--	--	--

### **Заключение.**

Выводы: реализация деятельности по проекту способствует сохранению психологического здоровья, сплочению детского коллектива, развитию представлений ребенка об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям.

В результате реализации проекта пополнилась предметно-пространственная развивающаяся среда группы, улучшилось эмоциональное и физическое благополучие и здоровье детей, повышен уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности, расширилось восприятие у воспитанников цветовой гаммы, цветовое предпочтение, улучшились познавательные и творческие способности детей. **Повторная диагностика** выявила, что дети владеют навыками контроля над своими эмоциями. Поставленные задачи и цель проекта были реализованы.