Лопарева Софья Руслановна

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад №31 общеразвивающего вида

Педагог-психолог

**ПРОГРАММА
коррекции и развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста с использованием цвета**

Влияние цвета на жизнь человека, а тем более ребенка давно известно, изучено и доказано учеными и исследователями. Ребенок активно воспринимает цвет и свет с младенчества, приобщение малыша к определенным цветам влияет на его самочувствие и здоровье.

Цвета вызывают у разных людей различные реакции. Так, например, красный цвет стимулирует двигательные реакции и эмоциональную экспрессию, синий цвет оказывает успокаивающий эффект и ассоциируется с эмоциональной отстраненностью.

Склонность к цветам у ребенка непостоянна, она меняется на протяжении жизни. На избирательное отношение ребенка к цветам могут влиять культурные факторы, социально-экономические условия, его самочувствие и настроение.

Потенциал использования цвета в психокоррекционной и развивающей работы с детьми дошкольного возраста колоссален, поэтому необходимо проводить специальную работу по развитию и коррекции эмоционального мира детей.

Часто при использовании цвета в психокоррекционной работе применяют технологии сказкотерапии, что позволяет наиболее эффективно воздействовать на эмоциональную сферу ребенка, расширяя его сознание, развивая творческие способности и совершенствуя его взаимодействие с окружающим миром.

Система занятий по цветоощущению направлена на развитие и коррекцию эмоционального мира ребенка. От занятия к занятию окружающий мир малыша окрашивается цветами радуги, ребенок учится определять настроения, владеть своими чувствами и эмоциями. Также использование цвета в психолого-педагогических занятиях развивает у дошкольников наблюдательность, мышление, обогащают речь, помогают понять свое настроение и внутренний мир.

*Основной тип работы:* психокоррекция и развитие эмоциональной сферы ребенка.

*Сроки реализации:* программа состоит из 12 занятий, рассчитана на 1-2 занятия в неделю с подгруппой детей численностью от 4 до 8 детей, продолжительностью 30 минут.

*Возраст детей:* программа ориентирована на детей среднего и старшего дошкольного возраста.

*Цель программы:* развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольника посредством цвета.

*Задачи программы:*

* помощь ребенку в осознании окружающего мира и понимании своих эмоциональных состояний;
* развитие мышления, восприятия, слухового и зрительного внимания;
* снижение эмоционально-психического напряжения ребенка;
* расширение представлений детей о разных цветах и развитие умения их различать и пр.

*Научное обоснование программы:* вопросы влияния цвета на развитие психики и эмоциональную сферу личности человека изучали такие психологи как М. Люшер, В. Вундт, Г. Фрилинг, К. Ауэр. В отечественной науке исследования цветовосприятия изучали В.С. Мухина, А.М. Эткинд, В.Н. Ворсобин, В.Н. Жидкин.

При составлении программы использовались следующие материалы: Н.В. Нищева «Разноцветные сказки», Н.М. Погосова «Цветовой игротренинг», И.В. Сидорова «Развитие и коррекция с использование цвета эмоционального мира детей старшего дошкольного возраста».

*Сруктура занятий:*

*1. Вводная часть.* Цели: настроить группу на совместную работу; установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Состоит из: приветствия, психогисмнастических упражнений.

*2. Основная часть.* Цели: использование игр, упражнений, направленных на развитие и коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Состоит из: игр на развитие навыков общения, игр на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, речи, пальчиковых игр, упражнений на дыхание.

3. *Заключительная часть*. Цели: создание чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Состоит из: релаксационных мероприятий, рисования, аппликации и т п.

В программе применяются такие методы и техники как дыхательная гимнастика, приобщение детей к окружающему миру, музыкальное сопровождение, релаксация и направленное формирование образов, рисование и работа над рисунками и др.

На первом этапе реализации программы необходимо проведение диагностических мероприятий для исследования эмоционального состояния детей с возможным применением следующих диагностических методик:

1. «Цветовой тест Люшера» (М. Люшер)

2. «Цветорисуночный тест оценки психических состояний» (А.О. Прохоров, Г.Н. Генинг)

3. «Цветовой тест отношений (ЦТО)» (А.М. Эткинд)

Также целесообразно использование проективных рисуночных тестов («Каракули» Д. Винникота, «Дерево», «Дом-дерево-человек») а также других методик исследующих эмоциональную сферу ребенка.

*Необходимое оборудование:* для проведения занятий в рамках программы может потребоваться следующее оборудование:

* Альбом «Новые разноцветные сказки» Н.В. Нищевой
* интерактивное оборудование (при наличии);
* куклы, игрушки, ленты, предметы разных цветов;
* иллюстрации с видами природы, природных явлений;
* фигурки овощей и фруктов (объемные и для фланелеграфа);
* мяч;
* материалы для творчества (альбомы, цветные карандаши, краски)

**Планы занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Содержание** | **Кол-вочас.** | **Источник** |
| **1.** | «Страна цвета» | 1. Вводная часть2. Погружение в цвет3. Упражнение «Феи»4. Упражнение «Картины природы»5. Этюд «Цветок»6. Игра «Разноцветный цветок»7. Самовыражение в цвете8. Итог занятия | 30 мин. | Ист. № [6] |
| **2.** | «Мое разноцветное имя» | 1. Вводная часть
2. Игра «Эхо»
3. Игра «Объясни имя»
4. Игра «Ласковое имя»
5. Дыхательное упражнение «Пора вставать»
6. Игра «Разноцветная сказка»
7. Самовыражение в цвете. Релаксация
8. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [7] |
| **3.** | «Красный цвет» | 1. Вводная часть
2. Погружение в цвет
3. Игра «Красный предмет в моей ладошке»
4. Упражнение на расслабление и напряжение мышц руки
5. Игра «Волшебное превращение»
6. Игра «Лето»
7. Игра «Яблоко»
8. Самовыражение в цвете
9. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [7] |
| **4.** | «Путешествие в Желтую сказку» | 1. Организация начала занятия.
2. Развитие мышления, зрит. внимания, мелкой моторики.
3. Развитие слухового внимания.
4. Координация слова с движением, развитие общей моторики.
5. Воспитание длительного выдоха.
6. Организация окончания занятия.
 | 30 мин. | Ист. № [5] |
| **5.** | «Зеленый цвет»  | 1. Вступление
2. Погружение в цвет.
3. Упражнение «Положи и скажи»
4. Упражнение «Зеленая змейка»
5. Упражнение «Лес»
6. Упражнение «Зеленые обитатели леса»
7. Упражнение «Родственные слова»
8. Сказка «Зеленушка»
9. Самовыражение в цвете
10. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [6] |
| **6.** | «Синий цвет»  | 1. Вводная часть
2. Погружение в цвет
3. Игра «Самое красивое»
4. Игра «Синие стихотворение»
5. Игра «Синеглазый»
6. Упражнение на дыхание «Цветок»
7. Самовыражение в цвете
8. Релаксация «Птица счастья»
9. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [7] |
| **7.** | «Белый цвет» | 1. Вводная часть
2. Игра на дыхание «Птичка»
3. Ощущение цвета
4. Упражнение «Время года»
5. Игра «Узнай по описанию»
6. Игра «Доброта»
7. Упражнение «Белые стихотворения, белые загадки»
8. Игра «На балу»
9. Рисование «Мой цветок на белой полянке»
10. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [7] |
| **8.** | «Черный цвет» | 1. Вводная часть
2. Ощущение цвета
3. Игра «Где находится»
4. Игра «Перышки»
5. Игра «Если бы я был художником»
6. Релаксация «Сон»
7. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [7] |
| **9.** | «Розовый цвет» | 1. Вступление
2. Погружение в цвет
3. Упражнение «Оттенки розового цвета»
4. Упражнение «Ощущение цвета»
5. Упражнение «Повтори по памяти»
6. Упражнение «За малиной»
7. Упражнение «Вкусное варенье»
8. Сказка «История Слоненка»
9. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [6] |
| **10.** | «Серебряный цвет» | 1. Вступление
2. Погружение в цвет
3. Упражнение «Ощущение цвета»
4. Упражнение «Он, она, оно, они»
5. Упражнение «Что серебрится?»
6. Моделирование из бумаги
7. Упражнение «Серебряный звон»
8. Упражнение «Отражение в зеркале»
9. Упражнение «Я ль на свете всех милее?»
10. Упражнение «Луна и месяц»
11. Сказка «Почему у месяца нет платья?»
12. Итог занятия
 | 30 мин | Ист. № [6] |
| **11.** | «Разноцветная сказка» | 1. Организация начала занятия
2. Развитие мышления, памяти, согласования речи
3. Развитие слухового внимания
4. Разноцветная сказка
5. Развитие зрительного внимания, координации
6. Релаксация
7. Организация окончания занятия
 | 30 мин. | Ист. № [5] |
| **12.** | «Итоговое разноцветное занятие» | 1. Вводная часть
2. Релаксация «Радуга»
3. Цветовая саморегуляция
4. Упражнение «Танец»
5. Дыхательная саморегуляция
6. Итог занятия
 | 30 мин. | Ист. № [7] |

**Конспект занятия «Мое разноцветное имя»**

**Мое разноцветное имя**

**Цели:**

* расширять представления детей о разных цветах;
* развивать способность тонко чувствовать цвет по отношению к своему внутреннему миру;
* способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени;
* развитие восприятия;
* обучение чередованию произвольного расслабления и напряжения мышц тела;
* развитие мелкой моторики пальцев и координации движения;
* развитие творческого воображения;
* воспитание эстетического отношения к цвету.

**Оборудование и материалы:** интерактивное оборудование; картина с изображением радуги; мяч, альбомы, карандаши восьми цветов.

**Ход занятия**

Педагог: Здравствуйте, ребята. Садитесь поудобнее. Посмотрите внимательнее друг на друга и скажите, чем вы похожи. (*Ответы детей*) Несмотря на то что у нас много общего, все-таки есть у каждого и что-то такое, чего нельзя увидеть, но что отличает его от других. Что это? Правильно, имя. Нет ни одного человека, у которого не было бы имени. Что же такое имя? Имена - это слова, но особые. Они означают очень многое. Я расскажу вам, как раньше давали имена. Наши предки внимательно относились к выбору имени для своих детей. Им хотелось, чтобы их дети выросли сильными, добрыми, милыми. Поэтому и имена они давали такие, как, например, Добрыня - делающий добро, Любомир - любящий мир, людей, Людмила - милая людям. По имени и сейчас много можно узнать о человеке: мальчик или девочка, молодой человек или пожилой. Сегодня мы постараемся больше узнать о ваших именах.

**Игра «Эхо»**

Педагог: Сейчас мы поиграем. Те, кто находится справа от меня, должен будет назвать свое имя и прохлопать его в ладоши, вот так: «Ви-ка». А мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Викина соседка справа: «Ма-ша», а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя. (Дети по очереди называют и прохлопывают свое имя - сначала по одному, затем все вместе.)

**Игра «Объясни имя»**

Педагог: Итак, у каждого человека есть имя. Есть имена и у сказочных героев, а у животных - клички. Сейчас я буду называть имя героя из сказки или кличку животного, а вы попробуйте объяснить, почему их так зовут.

• Незнайка. (Потому что он ничего не знает.)

• Белоснежка. (Она белая как снег.)

• Снегурочка. (Она сделана из снега.)

• Синеглазка. (Это девочка с синими глазами.)

• Курочка Ряба. (Она пестрая, рябая.)

• Корова Буренка. (Она коричневая, бурая.)

• Бычок Смоляной Бочок. (У этого бычка бок в смоле.) Молодцы!

А теперь попробуйте угадать, откуда взялись названия некоторых животных.

• Бабочка-голубянка. (У нее голубьте крылья.)

• Снегирь. (Эта птица прилетает к нам тогда, когда выпадает снег.)

• Птица кукушка. (Ее так назвали из-за того, что она кукует.)

**Игра «Ласковое имя»**

Педагог: Давайте встанем в круг и вспомним, как ласково называют вас дома. Будем бросать друг другу мячик, и тот, к кому мячик попадет, назовет одно или несколько своих ласковых имен. Важно запомнить, кто кому бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто первый раз бросил вам, и произнести его ласковое имя. (*Дети по кругу перебрасывают друг другу мячик, называя свои ласковые имена. Затем игра повторяется в обратном порядке)* Молодцы!

**Дыхательное упражнение «Пора вставать»**

Педагог: Усаживайтесь поудобнее, голову опустите на грудь, глаза закройте.

Мои детки, мои детки,
Мои детки крепко спят.
Мои детки, мои детки
Потихонечку сопят.

Вот так!

И делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком «хо-о-о-о!» Дети подражают. Вдохи и выдохи повторяются несколько раз, затем педагог громко произносит:

Солнце встало! Хватит спать!
Хватит спать! Пора вставать!

Дети «просыпаются» и, встав на носки и подняв руки вверх, делают вдох. Затем, бросив руки вдоль туловища и опустившись на полную ступню, делают выдох. Это повторяется несколько раз.

Педагог: А, проснулись? Улыбнулись! Здравствуйте! Дети отвечают ему (словами приветствия или кивком головы) и произносят вместе с педагогом:

Солнце встало! Хватит спать!
Хватит спать! Пора вставать!
Здравствуйте! (Протяжно.)

Педагог: Молодцы!

**Игра «Разноцветная сказка»**

Педагог: Сейчас я вам хочу рассказать сказку. Когда-то давным-давно жили две феи - Белая и Черная. Надоел им такой безликий, скучный мир. Создала Белая фея разноцветный мир красок, украсила мир. Но краски стали друг перед другом хвастаться. «Я лучшая», - говорит красная. «А я прекрасная, - молвит ей вслед зеленая, - без меня солнце не бывает желтым и теплым»... Надоело слушать споры Белой и Черной феям, решили смыть они разноцветные краски. Прошел дождь, ушла туча, выглянуло солнце, и все ахнули, увидев радугу, где все краски расположились в своей последовательности.

***Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан.*** Красная, оранжевая, желтая, зеленая, голубая, синяя, фиолетовая.

И с тех пор краски в природе расположены таким образом и живут в мире и согласии. А радугу мы можем наблюдать часто после дождя, и она нас радует своими разноцветными красками.

А теперь послушайте загадку:

Разноцветные ворота
На лугу построил кто-то,
Но пройти в них нелегко -
Те ворота высоко!
Постарался мастер тот,
Взял он красок для ворот.
Не одну, не две, не три,
Целых семь - ты посмотри!
Как ворота эти звать?
Можешь их нарисовать? (Радуга)

Можно предложить детям послушать стихотворение:

Семицветная дуга
Над домами встала.
- Это, дети, радуга!
Мама нам сказала.
-Если дождь идет, но солнце
Ярко светит с высоты,
Радугу встречай, в оконце
Семь цветов увидишь ты!
*(По А. Локтеву)*

Как много написано про радугу и в стихах, и в загадках! Это настоящее чудо!

**Самовыражение в цвете**

**Релаксация**

Педагог: А теперь усаживайтесь поудобнее, закрывай-те глаза, представьте себе свое ласковое, разноцветное имя. (Звучит спокойная музыка.) Мы вышли на берег озера. С этого озерка дует легкий ветерок. Почувствуйте на своем лице теплое нежное дуновение. Прислушайтесь, этот ветерок шепчет ваше имя. Откройте глазки. Прошепчите свое имя так, как это сделал ветерок. Пройдите за стол и раскрасьте свое имя в тот цвет, который считаете ласковым.

**Итог занятия**

Итак, мы с вами говорили про ваши имена, мы узнали о ваших ласковых и разноцветных именах, эти знания пригодятся вам.

**Список используемой литературы**

1. Арт-терапия: практикум-проективные методики// Arifis – электронный арт-журнал. URL: <http://arifis.ru/prakt.php>. – (дата обращения: 08.02.2016)
2. Люшер, М. Цветовой тест Люшера. – М., 2003.
3. Методика «Цветовой тест отношений (ЦТО)» //Всетесты.ru – все профессиональные психологические тесты. URL: <http://vsetesti.ru/349/>. – (дата обращения: 08.02.2016)
4. Нищева, Н.В. Новые разноцветные сказки. Конспекты комплексных занятий и разрезной материал для коврографа (+ CD). – М. – Детство-пресс, 2009. – 46 с.
5. Нищева, Н.В. Разноцветные сказки: цикл занятий по развитию речи, формированию цветовосприятия и цветоразличения у детей дошкольного возраста: Уч.-методическое пособие-конспект. СПб. – Детство-пресс, 2004. – 48 с.
6. Погосова, Н.М. Цветовой игротренинг. – СПб. – Речь, 2007. – 167 с.
7. Сидорова, И.В. Развитие и коррекция с использованием цвета эмоционального мира детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие. – СПб. – Детство-пресс, 2013. – 80 с.