

ПРОЕКТ

«Цветовая сказкотерапия»

направлен на гармонизацию
эмоционального состояния
дошкольников с тяжелыми
нарушениями речи

Разработала: Баранникова Е.Н.,
педагог-психолог МБДОУ № 314
(корпус 2) г. Ростов-на-Дону

Занятие №1

СТРАНА ЦВЕТА

Цели

Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать.

Обучение умению ясно и четко излагать свои мысли, делать выводы и обобщать.

Развитие слухового и зрительного внимания.

Развитие мелкой моторики пальцев и координации движения.

Формирование умения произвольно расслаблять мышцы тела.

Воспитание способности внимательно и терпеливо слушать других.



ВСТУПЛЕНИЕ

—Сегодня нам предстоит совершить необычное путешествие, путешествие в страну цвета. Какие цвета вы знаете?

—Назовите свой любимый цвет. Почему он вам нравится больше других?

—Зачем нужны разные цвета?

—Представьте себе, что на земле исчезли все краски, кроме черной и белой. Какое настроение вызывает черно-белый мир?

ПОГРУЖЕНИЕ В ЦВЕТ

Упражнение 1. Сказка о том, как появился разноцветный мир

Давным-давно, когда весь мир был только белым и черным, жили на Земле две могущественные феи: фея Тьмы и фея Света.

Фея Света озаряла весь мир чудесным искрящимся светом. Когда же наступала ночь, то приходила фея Тьмы, укрывала Землю черным покрывалом, и все предметы становились черными-пречерными.

Так они сменяли друг друга долгие годы и века. Но всему на свете приходит конец. И в один прекрасный день фея Света решила подарить Земле краски. Взмахнула она своим волшебным светящимся лучом, и предстали перед нею цветные феи, словно сотканные из разноцветных сверкающих искорок. Одна фея была голубой, другая розовой, третья — фиолетовой, четвертая — оранжевой... Фей было много: всех цветов и оттенков.

— Дорогие феи, — сказала могущественная фея Света, — вам предстоит нелегкая работа: осветить своими цветными лучами Землю и сделать ее разноцветной, нарядной и радостной.

Только взмахнула Голубая фея волшебным голубым лучом, как посыпались на Землю голубые искры света — и сразу заголубели васильки и незабудки, вода в озерах и небо над Землей.

Только взмахнула Розовая фея своим волшебным лучом, как полились на Землю розовые потоки света — и сразу порозовели щеки у детей, розы в садах и лесные гвоздики, а розовый рас-- свет осветил облака в утреннем небе. Славно потрудились все феи... С той поры преобразилась Земля и расцвела яркими красками, радуя людей пестротой своих, роскошных и разноцветных нарядов.

•Понравилась ли вам сказка?

•Что интересного вы узнали из этой сказки?



dreamstime

Упражнение 2. Феи

Задание 1.

—У каждого из вас есть любимый цвет. Выберите себе кружок любимого вами цвета (Дети выбирают кружки из картона). Теперь вы феи. Назовите себя. (Я — синяя фея, я — красная фея...)

—Посмотрим, насколько внимательны феи цвета. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это синий предмет, то свой кружок поднимет «синяя фея», если он красный — то «красная»... А если предмет бывает разных цветов, то свои кружки могут поднять сразу несколько фей. Например, какого цвета роза? Правильно, она бывает и белой, и красной, и желтой...

—Приготовились? Слушайте.

Апельсин, снег, море, небо, василек, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, крот, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, мак, цыпленок, туча, сливы, трава, ворона, заяц.

Задание 2.

—Давайте посмотрим на картины природы (демонстрируются иллюстрации с изображением цветов, животных, заката, моря, гор и т. д.). Расскажите, дорогие феи, какую работу вы совершили на Земле, что в природе вы окрасили в свой цвет.

Синяя фея: Я окрасила в синий цвет воду, васильки, вечернее небо...

Желтая фея. Я окрасила в желтый цвет солнце, цыплят, одуванчики...

Упражнение 3. Мою руки

—Кто из вас захотел бы оказаться в таком месте, где с неба падают конфеты? Все? Замечательно. Что-то мне подсказывает, что скоро над нами появится разноцветное конфетное облако. Давайте подготовимся и на всякий случай «помоем руки». Педагог читает стихотворение М. Яснова «Я мою руки». Перед началом дети энергично «намыливают» руки, разминая ладони и пальцы.

Мыло бывает

Разным-преразным:

Синим,

Зеленым,

Оранжевым,

Красным...

Но не пойму,

Отчего же всегда

Черной-пречерной

Бывает вода?

*дети намыливают руки
соединяют подушечки указательных, пальцев
соединяют подушечки средних пальцев
соединяют подушечки безымянных, пальцев
соединяют подушечки мизинцев
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*

Упражнение 3. Цветик-семицветик

—Посмотрите на волшебный цветок. Кто знает название этого цветка? Почему его так называют? Определите, какого цвета каждый лепесток у этого цветка. Знаете ли вы, из какой сказки прибыл этот цветок и почему он считается волшебным? Прибыл он из сказки «Цветик-семицветик», а волшебный потому, что может исполнять желания. Надо только оторвать лепесток и сказать волшебные слова: «Лети, лети, лепесток...».

—Загадайте желание и оторвите лепесток от волшебного цветка. Помогите ветру унести ваш лепесток, подуйте на него длительно и плавно... Вдох делаем носом, а выдох — ртом. Выдыхая, чуть-чуть втягиваем в себя животик. Молодцы. Хорошо. Когда-нибудь ваше желание непременно сбудется.

Упражнение на дыхание выполняется несколько раз. Цветок лучше сделать из тонкой бумаги и продублировать лепестки, чтобы хватило всем детям.



Упражнение 7. Конфеты

—Кажется, я слышу шум дождя. Закройте глаза и послушайте. (Педагог шуршит конфетными фантиками.) Подставьте ладони под разноцветный конфетный дождь. (Педагог кладет в ладони каждому ребенку по одной — две конфеты в разноцветных фантиках.) Назовите, какого цвета конфета упала в ваши руки.

Попробуем конфету на вкус. Какая она? (Твердая, сладкая, ароматная, душистая, вкусная.)

Итог занятия

—Сегодня мы побывали в волшебной стране, где встретились с самыми разными цветами. Что вам больше всего понравилось на занятии?



Упражнение 1. Ощущение цвета

Посмотрите на разложенные перед вами предметы желтого цвета.

—Вам нравится желтый цвет?

—Чем он вам нравится (или не нравится)?

—Желтый цвет вам кажется теплым или холодным? Радостным или грустным? Подвижным или спокойным? Мягким или жестким?

—Желтый цвет называют застывшим солнечным цветом. Желтый цвет помогает нам, когда мы плохо себя чувствуем, боеем или когда у нас грустное настроение. Желтый цвет помогает преодолеть уныние, дарит радость, вселяет новые силы. Кроме того, желтый цвет помогает нам хорошо думать, правильно говорить и быть внимательными.



Упражнение 1. Он, она, они

Посмотрите на предметы и назовите те, которые вам больше всего нравятся.

Дети называют предметы желтого цвета, разложенные на столе: желтая полоска, желтый колобок, желтые цветы, желтая лента, желтые пуговицы, желтые лимоны, желтое солнце и т. д.



Упражнение 1. Ощущение цвета

Посмотрите на разложенные перед вами предметы желтого цвета.

—Вам нравится желтый цвет?

—Чем он вам нравится (или не нравится)?

—Желтый цвет вам кажется теплым или холодным? Радостным или грустным? Подвижным или спокойным? Мягким или жестким?

—Желтый цвет называют застывшим солнечным цветом. Желтый цвет помогает нам, когда мы плохо себя чувствуем, боеем или когда у нас грустное настроение. Желтый цвет помогает преодолеть уныние, дарит радость, вселяет новые силы. Кроме того, желтый цвет помогает нам хорошо думать, правильно говорить и быть внимательными.

Занятие № 2

СТРАНА КРАСНОГО ЦВЕТА

Цели

Расширение представления детей о красном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет и выражать свое отношение к нему.

Развитие слухового и зрительного внимания.

Развитие мелкой моторики рук, контрастное напряжение и расслабление кистей.

Развитие фантазии и творческого воображения.

Оборудование и материалы

Предметы красного цвета: ягоды и цветы из бумаги, игрушки, ткани, бусы, нитки, клубок, коробочка, пуговицы, карандаши, фломастер, пластилин, кукла в одежде красного цвета, натуральные овощи, фрукты и ягоды.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЦВЕТА

Красный цвет — это энергия и сила. Красный связан с физической активностью, волей, чувственностью, сексуальностью и агрессией. Это цвет огня, действия и жажды жизни. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему. Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме и устраняет застойные явления в органах.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила.

Красный цвет способен помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и меланхолии. Красный повышает работоспособность и выносливость, укрепляет волю, улучшает настроение, способствует преодолению трудностей и препятствий.

Это цвет активный, энергичный и горячий, поэтому злоупотребление им может вызвать перевозбуждение нервной системы, волнения, беспокойство и головную боль.



Вступление

У нас в гостях фея Красного цвета (кукла в красном наряде). Направила фея на землю лучи красного света, и расцвели тюльпаны и маки, окрасились красным грудки у снегирей, заалели ягоды земляники и калины...

—Фея приглашает вас в страну Красного цвета. Проходите на ковер и садитесь в позу расслабления.



VEG O R
DESIGN M REEVE C S. D



Упражнение 1. Ощущение цвета

Постарайтесь почувствовать, каким вам кажется этот цвет, какое настроение он вызывает. Этот цвет вам кажется радостным или грустным? Тревожным или спокойным? Горячим или холодным? Слабым или сильным? Праздничным или обычным, повседневным? Активным или бездеятельным? Напряженным или расслабляющим?

Вы замечательно почувствовали красный цвет. Молодцы. А я хочу добавить, что красный цвет — цвет радости и сильных чувств. Он яркий и красивый. А еще красный цвет — это сигнал опасности. Поэтому многие из вас почувствовали его как тревожный, возбуждающий и активный. „

Красный цвет поможет вам в минуты усталости, грусти и печали. Он улучшит настроение, даст вам энергию, решительность и уверенность в себе. Он поможет стать мужественным и сильным.



Упражнение 2. Он, она, оно, они

Назовите те красные предметы, которые вам больше всего нравятся. При этом обязательно называйте цвет. Вот так: красный зонтик, красные вишни, красная машина.





**Упражнение 3.
Кто самый внимательный**

**Сегодня у многих из вас есть
в одежде красный цвет.
Немного поиграем и
проверим вашу
наблюдательность.**

**Один ребенок
поворачивается лицом к
детям, а педагог задает ему
вопросы: у кого из детей
красный рисунок на платье,
у кого красные носочки,
красный бантик и т. д.**

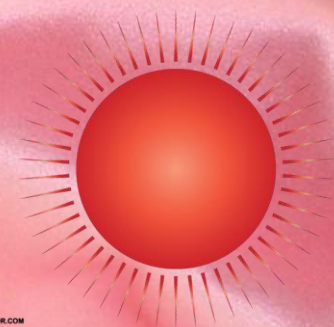


Упражнение 4. Красные пуговицы

Закройте глаза и приготовьте раскрытую ладонь. Когда в вашей ладони окажется какой-то предмет, то сожмите кулачок. (*Педагог кладет каждому ребенку в ладонь красную пуговицу (или другой предмет).*) Откройте глаза, но не раскрывайте ладонь. Попробуйте догадаться, что у вас в ладони. (*Дети высказывают свои догадки.*) Молодцы. Теперь рассмотрите каждый свой предмет. Опишите, какой он. (*Крупная(ый), мелкая(ый), круглая(ый), овальная(ый), прозрачная(ый), гладкая(ий), шершавая(ый), с рисунком, с дырочками в середине и т. д.*)

Упражнение 5. Волшебное превращение

Еще раз посмотрите на свою пуговицу (или любой другой предмет круглой формы). Во что ее можно превратить, как вам кажется? (*В ягоду, фрукт, колесико от машинки, цветок, солнышко...*)



ABC-COLOR.COM



РАССЛАБЛЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

Перед началом каждого занятия детям предлагается расслабиться.

РАССЛАБЛЕНИЕ ПО КОНТРАСТУ С НАПРЯЖЕНИЕМ

При обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица). Контрастными парами могут быть слова:

Твердый — мягкий.

Сильный — слабый.

Холод — тепло.

Сосулька — водичка.

Движение — сон.

Страх — доверие.

Злой — добрый.

В качестве вариантов упражнения можно предложить следующие.

- Детям предлагается максимально напрячь, сделать твердыми пальцы рук («коготки тигра») и подержать их в таком положении. Педагог обходит детей, проверяет, достаточно ли твердыми стали пальцы и кисти рук. Затем детям предлагается расслабить пальцы, свесить кисти рук, сделать их мягкими и слабыми (вместо «коготков» — «мягкие лапки»).
- Детям предлагается стиснуть зубы, прищурить глаза, сделать свое лицо злым и грубым, почувствовать напряжение в мышцах лица. Можно потрогать лицо своими пальчиками и ощутить, какими твердыми стали мышцы губ, челюстей, лба. Затем дети расслабляют лицо, делая его мягким, добрым, спокойным. Нежно поглаживают пальчиками щеки, губы, подбородок, лоб, ощущая покой и расслабленность мышц.
- Детям в положении стоя предлагается «замерзнуть», сжаться от холода, напрячь мышцы шеи, плеч, рук, почувствовать их твердость и зажатость. Педагог проверяет, насколько напряглись мышцы тела, дотрагиваясь до каждого ребенка. Затем ведущий ласково гладит каждого ребенка по голове, шее, плечам, рукам, предлагая «согреться», расслабиться, почувствовать тепло и мягкость во всем теле. Руки у детей свисают вдоль туловища, голова легонько падает на грудь. Ведущий проверяет расслабленность, поднимая руки детей. Мягкая и расслабленная рука будет падать сама, без всякого сопротивления.