**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**школа - интернат №1 г. Томска**

**Педагогический проект**

**« Цветотерапия»**

**Организатор проекта:**

**Азангулова Наталия Игоревна,**

**педагог-психолог школы - интерната №1,**

**г. Томск -2015**

**Пояснительная записка**

Педагогический проект «Цветотерапия, как метод по преодолению психологических трудностей у детей младшего школьного возраста с ОВЗ»

**Актуальность:**

С каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к воспитанию и обучению детей. В сложившихся условиях одной из основных психолого-педагогических задач является поиск новых технологий, способствующих интенсификации процесса воспитания и обучения в сочетании с сохранением психологического здоровья детей.

Прежде всего, следует рассмотреть понятие «психологическое здоровье».  
Необходимо различать понятия «психическое» и «психологическое» здоровье.  
Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников следующие:  
- поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;  
- социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;  
- положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;  
- равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;  
- доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Одним из методов, позволяющих сохранить психологическое здоровье дошкольников, является цветотерапия.  
Феномен цветовосприятия и особенности взаимодействия человеческого организма с цветом всегда интересовали исследователей души, которые пытались разгадать загадку глубинного влияния цвета на внутреннюю жизнь человека. Человеческий организм, по представлениям индийских йогов, состоит из переплетающихся вибраций звуков и цветов, мелодий и световых потоков, динамика которых полностью определяет жизнедеятельность и психическую жизнь человека. В сочетании с направленным музыкальным воздействием, цвет может приводить к исцелению даже в самых сложных случаях. Цветотерапия базируется, в основном, на целительном действии солнечного света, который применялся многими древними культурами для облегчения различных недомоганий. Позднее оказалось, что отдельные цвета обладают специфическими воздействиями.

Цветотерапия основана на принципе проникновения фотонов света в наш мозг и воздействие на определенные светозависимые гормоны.

Цветотерапия родилась в глубокой древности. Еще тогда древние ученые заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах.

Немного истории: цветом исцеляли в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей. В Древнем Китае больному (в соответствии с его заболеванием - психическим или соматическим) прописывали носить одежду определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже. Так, Иоганн Гете, очень интересовавшийся этим вопросом, сделал следующее наблюдение: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют".

Известный русский психиатр В. А. Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры". Американский психолог Джекоб Либерман, целых тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света и цветовых лучей на организм человека, пришел к выводу о том, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!

В настоящее же время сложилась целая научная теория, рассказывающая о том, как именно цвет действует на психофизиологическое состояние человека.  
Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей. Например, в качестве методики на уроках для маленьких детей используют яркие и теплые тона, а для обучения старших применяются холодные тона.

Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.  
Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.  
С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Каждый цвет, как море, имеет собственные глубины, подводные течения и неисследованные области. Каждый цвет содержит целую гамму оттенков - от тончайших и нежных до глубоких, пронизанных мудростью и знанием.  
Погружаешься в цвет, как в глубины моря, отдаешься его вибрациям, словно морским волнам, купаешься в цвете, впитываешь цвет, наполняешься цветом и только тогда начинаешь ощущать, что же такое цвет. Цвет — это журчащая синева ручья, слепящее золото солнечных лучей, малиновые зори и лиловые сумерки. Вся наша жизнь наполнена цветом. Мы постоянно занимаемся цветотерапией, даже не подозревая об этом. Достаточно вспомнить о наших цветовых предпочтениях. У нас есть любимые и нелюбимые цвета, приятные для глаз или раздражающие оттенки разных цветов. Облачаясь в одежду любимого цвета или наслаждаясь красками природы, мы ощущаем комфорт, спокойствие и внутреннее удовлетворение. Нелюбимые же цвета мы предпочитаем отвергать, ослабляя тем самым неблагоприятное, как нам кажется, воздействие.

Доктор Макс Люшер, психолог и исследователь в области цвета, изучал выбор оттенков из цветовой гаммы различными людьми. Он пришел к заключению, что реакция людей на цвет имеет глубокие корни в самом человеке. Люшер сделал вывод, что выбор цвета отражает психологические качества человека, а также гормональные нарушения в нем.

Ученые выделили физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека. И эти две составляющие имеют непосредственную близость к эмоциям. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие изменения в теле: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т. п. Эксперименты показали, что воздействие теплых оттенков красного, оранжевого и желтого цветов повышает артериальное давление, частоту пульса и дыхания, а воздействие зеленого, синего и черного цветов понижает эти же показатели.

Проект отвечает современным требованиям ФГОС способствует развитию интегративных качеств воспитанников:  
- Интегративное качество «Любознательный, активный» - условия для развития способности самостоятельно действовать, экспериментировать, умения обращаться за помощью;  
- Интегративное качество «Эмоционально отзывчивый» -условия для умения откликаться на эмоции близких людей и друзей, сопереживать персонажам сказок, историй, рассказов, эмоционально реагировать на музыкальные и художественные произведения, мир природы;  
- Интегративное качество «Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками» -умение адекватно использовать вербальные и невербальные средства общения, владеть диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми, способностью изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации;  
- Интегративное качество «Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения» - способность определять свое поведение не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо», способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;  
- Интегративное качество «Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту» - умение применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач, поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач, способен предложить собственный замысел и воплотить его в собственной продуктивной деятельности;  
- Интегративное качество «Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности» -умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;  
- Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» - сформированность умений и навыков, необходимых для осуществления различных видов детской деятельности.

Предмет:

Цветотерапия, как метод по преодолению психологических трудностей и сохранение психологического здоровья детей с ОВЗ.

*Проблема* исследования заключается в поиске ответа на вопрос, какими должны быть содержание, методы и формы психологической помощи, помогающие преодолеть психологические трудности и сохранить здоровье детей.

В настоящее время экономическое и социальное положение в нашем обществе создают множество факторов риска для подрастающего поколения, ведут к целому ряду проблем, требующих решения. Важная роль в концепции модернизации образования отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья. Сегодня еще продолжают оставаться вне поля видения и позитивного вмешательства дети, чье состояние можно охарактеризовать как пограничное относительно нормы и квалифицировать как «психически не болен, но психологически уже не здоров».

**Гипотеза:**

Развивающая деятельность, организованная по методу цветотерапии, будет способствовать коррекции психологического развития дошкольников, развитию эмоционально-личностной сохранению их психологического здоровья, если:  
- создана концепция сохранения психологического здоровья дошкольников, важнейшим положением которой является необходимость расширения психологического образования, являющееся одним из принципов успешного развития, воспитания и образования дошкольников;  
- выявлены факторы, оказывающие влияние (положительные и отрицательные) на сохранение психологического здоровья детей;  
- определены содержание, методы и формы психологической помощи, помогающие преодолеть психологические трудности и сохранить здоровье детей.

Проект построен с учетом следующих принципов:

1. Доступность.  
Содержание материала представлено детям в доступной и привлекательной форме.  
2. Гуманистичность.  
Ребенок является активным субъектом совместной деятельности с педагогом, основанный на сотрудничестве, демократических и творческих начал.  
3. Прогностичность.  
Принцип прогностичности предполагает формирование повседневной заботы каждого о сохранении среды не только для нашей жизни, но и для будущих поколений, а также некоторые каждодневные действия по отношению к другим людям, умение сдерживать свои желания и эмоции, если они наносят вред другим.  
4. Деятельность.  
Знания, которые ребенок усваивает в процессе обучения, становятся основой формирования мотивации его участия в различных посильных видах деятельности.  
5. Интеграция.  
Реализация задач происходит через познавательную, изобразительную, театрализованную, продуктивную деятельность, ознакомление детей с художественной литературой.  
6. Мотивация  
Принцип мотивации обеспечивает развитие личности, коррекцию эмоционально-волевой сферы. Предполагает побуждения, стремления ребёнка к достижению цели, поставленной перед ним педагогом. Постановка задач НОД должна служить цели развития мотива деятельности детей как осмысленного побуждения для определённых действий.  
7. Принцип продуктивной обработки информации.  
Создание таких педагогических ситуаций, в ходе которых воспитанники самостоятельно осваивают способы обработки полученной информации, используя алгоритм, схему решения, только что показанную педагогом; включение в НОД заданий, побуждающих, мотивирующих воспитанников использовать информацию, уже полученную, но в своём индивидуальном задании, т.е. перенести способ обработки информации: изо - деятельность, выбор из предложенных вариантов адекватных поведенческих решений.  
8. Принцип динамичности восприятия.  
Предполагает включение в занятия игр и упражнений, непосредственно развивающих этот процесс, корригирующих отклонения в его характеристиках.  
9. Системность.  
Принцип системности предполагает преемственность программ, последовательное усвоение знаний, приобретение навыков, когда каждое последующее формирующееся представление или понятие вытекает из предыдущего и основывается на нем.

**Вид проекта:**

Практико-ориентированный (прикладной). Проект ориентирован на личностное развитие воспитанников.

По продолжительности проведения

проек долгосрочным, так как срок его реализации составляет 2 года.

**Цель проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогические** | **Ученические** |
| Создание условий для универсальных учебных действий. | Создание условий для сохранения психологического здоровья дошкольников, повышения адаптивных возможностей детей в развитии, поведении, в отношениях с другими, раскрытия потенциальных творческих резервов детей, используя метод цветотерапии. |

**Задачи:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогические** | **Ученические** |
| Формирование навыков исследовательской деятельности, умение анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы. | 1. Обогащать эмоциональный мир ребенка, используя метод погружения в цвет, цветовосприятие. 2. Формировать первичные представления ребенка о самом себе, способность осознавать себя как личность, принимать себя и понимать собственную ценность как человека. 3. Способствовать осознанию своих взаимосвязей с миром и своего места в окружающей действительности. 4. Развивать интегративные качества: любознательность, эмоциональная отзывчивость, способность управлять своим поведением, способность решать интеллектуальные и личностные задачи.  5. Расширять поведенческий репертуар дошкольника, возможность управлять эмоционально-волевыми процессами. 6. Развивать коммуникативные способности. 7. Способствовать творческой самореализации дошкольников. |

**Ресурсы проекта**

**1.Человеческие ресурсы проекта:**

* педагог-психолог МБОУ школы-интерната №1
* педагоги МБОУ школы-интерната №1
* учитель-логопед
* обучающие школы-интерната№1
* родители

**2. Материально технические ресурсы:**

* интернет ресурсы
* фотоаппарат
* магнитофон
* материалы для продуктивной изобразительной деятельности
* бумага формат А4
* ручки
* карандаши цветные, восковые
* гуашь
* ватман
* телевизор
* компьютер

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные риски проекта** | **Предупреждение рисков проекта** |
| Нежелание ребят прилагать усилия (лень) | Поддерживать интерес к реализации проекта |

Ожидаемые результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дети** | **Педагоги** | **Родители** |
| * Снизится количество тревожных детей и детей с признаками синдрома гиперактивности. * Повысится коммуникативная культура детей. * Положительная динамика психического развития детей и развития произвольной сферы детей. * Расширятся представления детей о самих себе и окружающем мире. * Активизируется процесс самопознания и познания окружающего мира. * Снизится число конфликтов. | * Приобретение педагогами нового опыта работы по сохранению психологического здоровья детей, повышение профессионального мастерства * Пополнится развивающая среда в классе. * Повысится  мастерство в организации активных форм сотрудничества | * Обогащение уровня      психологических знаний          родителей.   * Создание единого воспитательно-образовательного пространства по сохранению психологического здоровья школьников. * Возможность участвовать в совместных психологических  проектах. |

**Проект состоит из пяти циклов:**

Цикл I. «Путешествие в страну цвета» представляет собой вводные занятия по знакомству с цветом.  
Используемые методы: погружение в цвет; игры на реализацию вербальной и двигательной потребности, на снятие напряжения и агрессии; на развитие физиологического и речевого дыхания; пальчиковые игры; упражнения на формирование вкусовых, обонятельных и тактильных ощущений; чтение сказок, самовыражение в цвете и др.

Цикл II. «Во саду ли, в огороде» направлен на формирование цветовых представлений с помощью работы по теме «Фрукты, овощи».Используемые методы: гимнастики для мозга; информационные сообщения; загадки; подвижные игры; упражнения на составление описательных рассказов, на развитие дыхания; самовыражение в цвете и др.

Цикл III. «Цветовой мир зверей, птиц и насекомых» направлен на формирование цветовых представлений с помощью работы по теме «Животные, птицы, насекомые».  
Используемые методы: речевые гимнастики, сочинение сказок, упражнения на развитие умения образовывать слова в уменьшительно-ласкательной форме, составление описательных рассказов, снятие мышечного напряжения; сказки-сценки; релаксационные упражнения; самовыражение в цвете и др.

Цикл IV. «Язык цветов понятен сердцу каждого» направлен на формирование цветовых представлений с помощью работы по теме «Цветочные растения».  
Используемые методы: работа с легендами; викторины; настольные игры; релаксационные упражнения; театрализованные представления; танцевально-музыкальные игры; самовыражение в цвете и др.

Особые условия проведения профилактической и коррекционно-развивающей работы по теме:  
• Использование здоровьесберегающих и природосообразных технологий (релаксация, психогимнастика, пальчиковые и подвижные игры, активное использование цвета, аромата и звука на одном занятии, постоянная смена деятельности, свободное расположение во время проведения занятия, подача материала в состоянии релаксации и др.);  
• Использование разнообразных заданий и упражнений для творческого самовыражения и самореализации в целом

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЭТАПЫ | ЗАДАЧИ | МЕРОПРИЯТИЯ | СРОКИ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | Повышение собственной профессиональной компетентности | Изучение программно-методического материала по направлению работы | Сентябрь-ноябрь 2015 г. |
| Знакомство с новыми технологиями: Личностно-ориентированная, технология сотрудничества, Программой Н.М. Погосовой «Цветовой игротренинг» |
| Обеспечение воспитательно-образовательного процесса методическим материалом | Подбор программно-методического материала по направлению работы |
| Подбор диагностического  материала |
| Обогащение  игровой среды, материала для оформления группы, кабинета | Совершенствование развивающей среды, создание новых пособий: - альбом «Холодные цвета, теплые цвета»; - методическое пособие «Психологические сказки»; - набор мелких предметов разного цвета (бусы, пуговицы и т.д.); - альбом с изображением предметов различного цвета; - набор колокольчик; - альбом с загадками. | В течение срока проведения проекта |
| Создание компьютерных презентаций | В течение срока проведения проекта |
| Педагогическое просвещение родителей | Анкетирование  родителей по вопросам сохранения психологического здоровья детей дома | 2015-2016 г. |
| Проведение консультаций | В течение срока проведения проекта |
| Оформление наглядного  материала по  направлению работы | В течение    2015-2016 г. |
| ДЕЯТЕЛЬНЫЙ | Выявить особенности личностного развития    детей, состояния эмоциональной сферы | Проведение диагностики   по методикам:  Восьмицветовой тест Люшера, методика «Лесенка» В.Г. Щур, методика «Паровозик», методика изучения эмоционального самочувствия  ребёнка Кучеровой Е.В., тест «Кактус» М.А. Панфиловой,  социометрический опрос «Подарок», методика «Волевая готовность» Ш.Н. Чхарташвили. | Октябрь 2015г. |
| Реализация поставленных задач | Составление перспективного плана проведения занятий, планирование занятий | Сентябрь 2015 г. |
| Проведение занятий в соответствии с перспективным планом работы | В течение срока реализации проекта |
| Разработка конспектов занятий. | Сентябрь -октябрь2015 г. |
| Применение в работе с детьми компьютерных технологий | В течение срока реализации проекта |
| Проведение праздников цвета | 2016-2017 г. |
| Индивидуальная работа с детьми. | В течение срока реализации проекта |
| Работа с педагогами | Консультация для педагогов «Роль цветовосприятия на развитие эмоциональной сферы дошкольников» | В течение срока реализации проекта |
| Интегративные занятия и мероприятия | По плану |
| Выступление на МО классных руководителей младших школьников | По плану |
| Оформление картотеки дидактических игр с содержанием «Цвет» | декабрь 2015 г.– февраль 2017г. |
| Работа с родителями | Создание альбома «Цвет и мы» | В течение срока реализации проекта |
| Оформление  группы в соответствующий цвет |
| Посещение родителями занятий |
| ОЦЕНОЧНЫЙ | Оценка эффективности проведения работы с детьми | Диагностика и мониторинг | Май 2017г. |
| Проведение итоговой диагностики по определению состояния эмоциональной сферы дошкольников, их личностных особенностей, волевой сферы по методикам:  Восьмицветовой тест Люшера, методика «Лесенка» В.Г. Щур, методика «Паровозик», методика изучения эмоционального самочувствия  ребёнка Кучеровой Е.В., тест «Кактус» М.А. Панфиловой,  социометрический опрос «Подарок», методика «Волевая готовность» Ш.Н. Чхарташвили. | Май 2017г. |
| Оценка эффективности работы педагога | Подведение итогов работы | Май 2017 г. |
| Презентация проекта (на педагогическом совете) | Май 2017 г. |
| Определение перспектив работы |  |
| Оценка эффективности работы с родителями | Анкетирование | Май 2017г. |
| Фотовыставка | Май 2017 г. |

**Мониторинг реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Название показателей | Показатели |
| Восьмицветовой тест Люшера | психофизиологическое состояние дошкольника, активность и коммуникативные способности. |
| Методика «Лесенка» В.Г. Щур | Исследование самооценки детей старшего дошкольного возраста |
| Методика «Паровозик» | Определение степени позитивного и негативного психического состояния ребенка |
| Тест «Кактус» М.А. Панфиловой | Исследование эмоционально-личностной сферы ребенка |
| Социометрический опрос «Подарок» | Выявление положения ребёнка в группе сверстников и его взаимоотношений с окружающими |
| Методика «Волевая готовность» Ш.Н. Чхарташвили | Способность к проявлению волевых усилий |
| Анкетирование родителей | Сбор информации о ребёнке |

**Заключение.**

Выводы:реализация деятельности по проекту способствует сохранению психологического здоровья, сплочению детского коллектива, развитию представлений детей об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям.  
При организации воспитательно – образовательного процесса по проекту способствует обеспечению единства целей и преемственности всех участников проекта и совместная деятельность позволяет, в свою очередь:  
- педагогам повысить свое профессиональное мастерство по данному направлению;  
- родителям понять значимость психологического здоровья, приобретению их детьми умений, позволяющих заботиться о собственном здоровье.

**Литература**

1. Мария Бриль. Исцеляющий цвет. Цветотерапия. С чего начать. «Вектор», 2009  
2. Крестовская К.А. Целебные силы цвета, или цветотерапия в нашей жизни. «Феникс», 2006  
3. Саймон и Сью Лилли. Сила цвета и цветотерапия. «Диля», 2006  
4. Вайолет Окландер . «Окна в мир ребенка»  
5. ГоникманЭ.И.Лечебная радуга камня. Каменная цветотерапия. Издательский дом МСП, 2000  
6. Н. Рерих. Картины, которые вдохновляют. Медитация и цветотерапия. ЭКСМО, 2012  
7. В. Надина. 7 чудес радуги. Практическая цветотерапия. ЭКСМО, 2011  
8. Н.М. Погосова. Цветовой игротренинг. СПб «Речь», 2005  
9. Дубровская О.В. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера, М. «Фолиум», 1995  
10. Захаров. Методика изучения эмоциональной и личностной сферы  
11. Панфилова М.А. Методика «Страхи в домиках»

**Литература для детей**

1. Белобрыкина О. Сказка о меле.  
2. БиссетД.Сказка про малютку-автобус, который боялся темноты.  
3. Богумилова Г. История слоненка.  
4. ЗиедонисИ.Желтая сказка.  
5. Кротов В.Зеленушка.  
6. Дж. Родари. Знаменитый дождь в Пьомбино.  
7. Дж. Родари. Голубой светофор.  
8. Дж. Родари. Шоколадная дорога.  
9. Дж. Родари. Фиалка на Северном полюсе.  
10. В. Юдин. Рыжий город.  
11. Д. Соколов. История Голубого города.