

**Харлампиева Светлана Яковлевна**  
учитель-логопед  
**Шейко Наталья Александровна**  
учитель-логопед  
**Воронова Елена Геннадьевна**  
учитель-логопед  
МБДОУ «Детский сад № 312 комбинированного вида»  
г. Красноярск, Красноярский край

## **Укрепление психофизического здоровья детей с общим недоразвитием речи через хромотерапию**

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы состояния психофизического здоровья детей как важнейшей составной части их общего здоровья. Авторы приводят практический пример использования метода хромотерапии, способствующего укреплению психофизического здоровья подрастающего поколения.

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление психического здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей является одной основополагающих ценностей образования на современном этапе.

Психофизическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Состояние психофизического здоровья детей – это важнейшая составная часть их общего здоровья, оно определяет будущее страны. В МБДОУ № 312 г. Красноярска находятся дети 2 – 7 лет, инфицированные туберкулозом, имеющие и другие патологии и отклонения, как в соматическом, физическом, так и в психическом развитии. Это обязывает коллектив педагогов, медицинских работников, обслуживающий персонал, родителей осуществлять целый комплекс системных мер по реабилитации, коррекции и развитию детей, способствующих устранению у них, имеющихся отклонений.

Анализ результатов диагностики детей показал, что самыми распространенными видами психических расстройств у детей является тревожность и агрессивность. Поэтому необходим поиск новых здоровьесберегающих технологий. Нас заинтересовал научный подход, подтвержденный современными психологами – это влияние цвета на человека. Проблема психофизического здоровья детей из года в год не теряет свою актуальность, а наоборот становится тревожней.

Чтобы укрепить психофизическое здоровье детей нужно использовать такой метод оздоровления, как **хромотерапия**. Осуществляется она, главным образом, через глаза, вызывая в организме целый ряд изменений. При правильно подобранном цветовом воздействии нормализуются обмен веществ,

физиологические процессы, психическое здоровье, восстанавливается постоянство внутренней среды, повышается сопротивляемость организма.

Хромотерапия незаменима при использовании в ДОУ. Важную роль в интерьере играет цветовое решение. Дизайн функциональных зон детского сада предполагает использование сочных тонов, ярких красок. Позитивные цвета участвуют в формировании хорошего настроения и вызывают у детей положительные эмоции. Приемлемыми цветами в оформлении интерьера считаются гаммы из красных, желтых и синих цветов. Однако не стоит увлекаться красным - он слишком агрессивен в больших количествах, и идеален лишь в форме отдельных элементов. Прекрасно воспринимается детьми изумрудный цвет. Он несет в себе нотки позитива и доброго расположения.

Как свидетельствует история, связь между светом (цветом) и здоровьем человека была установлена еще много столетий назад. На протяжении всей истории цвет играет важнейшую роль в лечении болезней разной степени тяжести.

Психологически различные цвета действуют на состояние и внутренний баланс каждого человека в любой момент: активности, релаксации, эмоциональной стабильности. То есть, они оказывают прямое влияние, которое может быть запрограммировано. Научные исследования последних лет показывают, что физически цвета одинаково влияют на всех без исключения людей, вне зависимости от отношения конкретного индивидуума к какому-либо из них. Свойства конкретных цветов прекрасно известны, и используя их по отдельности или вместе, можно достичь великолепных результатов.

Существует довольно много способов применения хромотерапии: освещение, медитация, визуализация, цвета одежды и интерьера, цветная пища, очки с цветными стеклами, цветные кристаллы и камни. Новизна опыта заключается в создании совокупности эффективных методов и приёмов укрепления психического здоровья дошкольников для полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни.

Мы в своей работе используем методы хромотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей:

– *Цветовая визуализация*. Заключаются в рассматривании воображаемой картинки или предмета определенного цвета. Мы берем лист бумаги, окрашенный в зеленый цвет. Размер окрашенной площади равен 20x40 см. дети садятся на расстоянии 1,5 м от листа бумаги и смотрят на него в течение 10 – 15 минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

– *Цветовая медитация*. Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в зеленый цвет. Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет 20 минут.

– *Цветная вода*. Для осуществления данного метода хромотерапии мы используем цветовые подставки (салфетка из хлопчатобумажной ткани). На подставку зеленого цвета помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой

подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «Цветную» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

Игры по хромотерапии направлены на развитие цветового восприятия и расслабление мышц всех частей тела. Игра – это способ осмыслиения окружающего мира и своего места в нём, освоения соответствующих различным ситуациям моделей поведения. Трудно переоценить вклад игры в выявлении у ребёнка психических отклонений. В игре ребёнку предоставляется возможность решить множество проблем без утомления, перенапряжения, эмоциональных срывов. Всё происходит легко, естественно, с удовольствием, а главное, в ситуации повышенного интереса и радостного возбуждения.

Ребёнок не только играет сам, но и наблюдает за играми других детей. Возникают предпосылки для формирования сознательного поведения в коллективе, самоконтроля за действиями и поступками, то есть происходит практическое освоение нравственных норм и правил поведения дома в детском саду. Важную роль играет совместная с другими детьми, коллективная игра. В таких играх дети ярко проявляют себя как с хороших, так и с плохих сторон, что даёт воспитателю возможность использовать совместные игры для диагностики детей по выявлению детской тревожности, агрессивности. Примеряя в игре на себя роли взрослых, детей, воссоздавая их действия, ребёнок проникается чувством раскованности, самоутверждения, непосредственности, что способствует предотвращению развития нежелательных форм поведения у ребенка.

Подготовить тревожных и агрессивных детей к оздоровлению с помощью хромотерапии, помогают релаксационные игры: «Танцующие руки», «Воздушный шарик», «Шалтай – болтай», «Насос и мяч», «Драка», «Подарок под елкой». Для снижения уровня агрессии и тревожности используются следующие дидактические игры: «Разложи в ряд», «Раскрась овощи и фрукты», «Узнай и выбери», «Раскрась зеленым цветом», «Найди ошибку». Но самыми предпочтительными для детей являются подвижные игры: «Бегите ко мне!», «Ищи свой дом!», «Прыг-скок!», «Что понравилось, возьми, принеси и назови».

Игры, направленные на снижение уровня агрессии и тревожности у детей можно включать во все режимные моменты: в утренний отрезок времени, на занятии, на прогулке, в творческой деятельности, в самостоятельной игровой деятельности. В результате разнообразная игровая деятельность позволит воспитателю восстановить уровень психических отклонений у ребенка. Деятельность по укреплению у детей психического здоровья по средствам хромотерапии должна носить многоплановый характер, её нельзя ограничить рамками детского сада.

Важная роль в преодолении агрессивности и тревожности у детей принадлежит родителям. С самого начала взаимодействия необходимо чётко организовать работу, чтобы помочь родителям уяснить задачи и специфику укрепления у детей психического здоровья, познакомить с данными статистики. При этом используются все формы общения: консультации, папки-передвижки, информационные стенды, газеты, родительские собрания, семинары-практикумы, буклеты. Главная цель в работе с родителями и педагогами – помочь им осознать важность работы над проблемой; познакомить их с методами и приёмами укрепления у детей психического здоровья; стимулировать к активному участию в создании благоприятной обстановке в семье, в детском саду.

В результате взаимодействия родители осознают важность укрепления у детей психического здоровья, владеют методами и приёмами, становятся активными участниками в работе по преодолению детской тревожности и агрессивности, что позволяет достичь более высокого уровня психического здоровья у детей.

### **Список литературы**

1. Абдурасулова Т.Д. Нормативный подход к исследованию личности детей дошкольного возраста // Психолог в детском саду № 4 (октябрь-ноябрь) 2006г.
2. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. Издательство «Просвещение», 1991 г.
3. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ, №4/2007 г.
4. Козлова Е.В. Практическая психология. Учебно-методическое пособие к курсу «Практическая психология» для специальности «Педагогика и психология дошкольная». г.Бийск, 2003 г.
5. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб: Речь, 2006 г.
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб, Издательство «Речь», ТЦ «Сфера», 2004г.
7. Марцинковская Т.Д. Ваш тревожный ребенок. М.: Изд. центр «Вектрана-граф», 2005 г.
8. Ремезова Л.А. Играем с цветом//М: «Школьная пресса», 2004 г.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990 г.