

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 «Зоренька»

Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста- цветотерапия

мастер-класс муниципального конкурса «Воспитатель года»

воспитатель
Старикова Т.В.

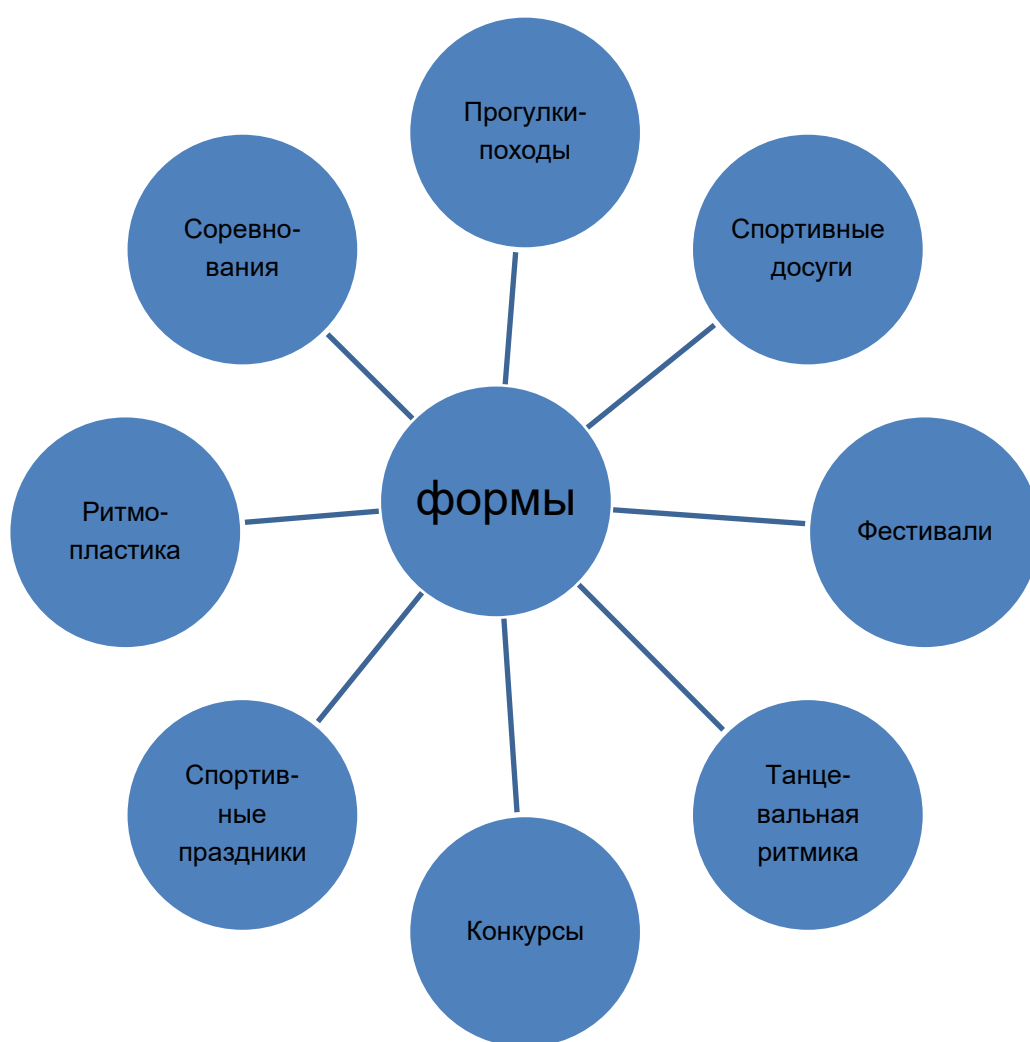
Каменоломни
2012-2013 уч.г

Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста-цветотерапия

*Я не волшебник, я просто учу
И рассказать о работе хочу.
Секреты и «фишки» раскрою для вас,
Подскажет вам многое мой мастер-класс.*

Эпиграфом для своего мастер-класса я выбрала известную фразу немецкого валеолога Патрика Фосса:

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».



РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
УТРО	1. Утренняя зарядка 2. Пальчиковая гимнастика 3. Игровой самомассаж 5. Мытье рук и лица холодной водой
ЗАНЯТИЕ	1. Перед занятием – звуковая гимнастика 2. Динамическая пауза на занятии 3. Гимнастика для глаз 4. После занятия – йога в играх
ПРОГУЛКА	1. Двигательная активность (бег, игры, упражнения) 2. Подвижная игра 3. Дыхательная гимнастика
ПЕРЕД СНОМ	1. Ходьба по мокрым дорожкам 15-20 сек. 1. Элементы аутогенной тренировки 2. Релаксация под музыку (в постели)
ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ	1. Гимнастика пробуждения (в постели) 2. Сухое растирание 2. Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия) 3. Босохождение (3-5 мин.)
ПОСЛЕ ПОЛДНИКА	1. Психогимнастика (эмоциональное здоровье) 2. Осанка (профилактика сколиоза)
ВЕЧЕР	1. Артикуляционная гимнастика

Оздоровительная работа по программе «Здоровье» включает 5 основных **направлений** деятельности:

1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса:
 - уроки здоровья для дошкольников (от 3 до 7 лет);
2. Физическое развитие и оздоровление детей:
 - закаливание;
 - точечный массаж;
 - игры, которые лечат;
 - дыхательная гимнастика;
 - организация двигательного режима.
3. Лечебно-профилактическая работа:
 - лечебная физкультура;
 - лечебный массаж;
 - физиотерапия;
 - витаминотерапия и фитолечение.
4. Работа с родителями.
5. Обеспечение психологического благополучия.
 - музыкотерапия

- коррекционно-развивающая работа
- психогимнастика

Используются различные **формы и методы** оздоровления детей:

- Свето-воздушные ванны
- Арома-и фитотерапия
- Диетотерапия
- Свето-цвето-терапия
- Музыка-терапия
- Аутотренинг и психогимнастика
- Закаливание

В практике нашего детского сада, как одна из форм оздоровительной работы используется «Сеанс здоровья». «Сеанс здоровья» - оздоровительный комплекс, который включает в себя дыхательные упражнения, самомассаж, аутотренинг, элементы йоги, **цветотерапию**.

Цвет окружает нас в природе повсюду. Он — неотъемлемая часть нашей жизни. Учеными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья. Существует зависимость между физиологическими показателями человека и теми цветами, на которые он смотрит и в которые одет. Мрачные тона посылают меньше импульсов эндокринной системе. А та, в свою очередь, вырабатывает меньше гормонов, стимулирующих жизненные процессы. В результате снижается сопротивляемость, обостряются хронические заболевания.

При помощи определенных цветов можно корректировать психоэмоциональное состояние ребенка. Для этого надо знать, как они влияют на наш организм:

История цветотерапии началась в тот момент, когда люди заметили целительную силу солнечных лучей. Вскоре выяснилось, что отдельные цвета радуги тоже влияют на организм человека — успокаивают, лечат или, наоборот, вызывают дискомфорт. По сохранившимся свидетельствам, еще царица Нефертити использовала разноцветные косметические масла, считая, что красные и зеленые оттенки благотворно скажутся на ее красоте.

Итак, что же такое **здоровый образ жизни**? Это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В этом определении присутствует два основных слова: профилактика и укрепление.

Одной из форм работы с детьми по предупреждению нарушения осанки и созданию благоприятного психологического климата являются упражнения на расслабление мышц. Их проводят как педагог-психолог нашего учреждения Ковалёва Ольга Владимировна, так и воспитатели групп. Я предлагаю вам побыть в роли детей выполнить одно из таких упражнений. Оно называется «Лимон»: Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте “лимон” и расслабьте руку:

- Я возьму в ладонь лимон.
- Чувствую, овальный он.
- С силой я его сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Следующее направление – это предупреждение плоскостопия. Для этого мы проводим работу с родителями по подбору правильной обуви для детей, а также выполняем с дошкольниками ряд упражнений.

Это ходьба по всем известным «дорожкам здоровья»

КРАСНЫЙ

Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активизирует силы организма основы цветотерапии и даже лечит простуду. Некоторые, памятуя об этом, даже накрываются при простуде красными пледами. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активизирует обмен веществ, однако с его употреблением надо быть наиболее осторожным! От долгого воздействия красного цвета человек может переутомиться и стать раздражительным

Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активизирует силы организма и даже лечит простуду. Некоторые, памятуя об этом, даже накрываются при простуде красными пледами. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активизирует обмен веществ, однако с его употреблением надо быть наиболее осторожным! От долгого воздействия красного цвета человек может переутомиться и стать раздражительным.

Красный - повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, способствует выделению тепла, регулирует деятельность сердца, возбуждает, согревает, способствует мышечному расслаблению. Красный цвет может помочь в преодолении страха и меланхолии, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

- **Красным светом** Вы активизируете сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Ускоряет выздоровление при различных кожных заболеваниях. Позвольте стимулировать себя этим светом и внутренне оживить.

- На занятиях я часто использую очистительное дыхание “ХА”. Оно составлено на основе древних китайских оздоровительных систем, способствует регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывает успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снижает усталость, нормализует пульс. Эта система дыхания “ХА” используется мной постоянно и дети привыкли к ней, и в конце каждого занятия самостоятельно её выполняют. Как же это происходит? По

окончании занятия дети спокойно встают в круг, садятся в позу “султанчика”. Это понятие ближе детям, чем сложное положение тела “лотос”, выпрямляют спину, руки кладут на колени, закрывают глаза и спокойно начинают дышать: вдох через нос, выдох через рот и на выдохе произносят звук “ХА”, иногда я меняю произносимый звук, всё зависти от тематики занятия. Это может быть гул самолёта “У”, сигнал паровоза “ТУ”, эхо в лесу “АУ”. Упражнение способствует восстановлению дыхания и расслаблению всех мышц, которые испытывали нагрузку на занятии. В течение минуты идёт нагрузка на позвоночник, что помогает ребёнку почувствовать своё тело, затем наступает расслабление.

1. Упражнение «Приветствие».

ОРАНЖЕВЫЙ

Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, он также стимулирует щитовидную железу. Диетологи отметили способность оранжевого стимулировать аппетит – это тоже можно взять на заметку.

Оранжевый принято называть цветом солнца. Он восстановит ваш уставший организм после тяжелого трудового дня, даст ощущение тепла и уюта в доме.

Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, он также стимулирует щитовидную железу. Диетологи отметили способность оранжевого стимулировать аппетит – это тоже можно взять на заметку.

Оранжевый цвет – цвет теплоты, блаженства, накала, но в тоже время – мягкого блеска заходящего солнца. Он всегда радует глаз и способствует хорошему настроению. Способствует регенерации нервной и мышечной ткани. Улучшает настроение, снимает депрессию

Белый-белый мельник Сел на облака.	Провести пальцами по лбу от середины к вискам.
Из мешка посыпалась Белая мука.	Легко постучать пальцами по щекам.
Радуются дети, Летят колобки.	Круговыми движениями погладить щеки.
Покатались сани, Лыжи и коньки.	Указательными пальцами провести от переносицы к крыльям носа.

- **Оранжевый** - повышает уровень нейроэндокринной регуляции; стимулирует деятельность половых желез; омолаживает, увеличивает мышечную силу и потенцию.

ЖЁЛТЫЙ

Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение. Если долго смотреть на жёлтый **лечение цветом**, то плохие мысли скорей покинут голову.

Желтый цвет помогает при сдаче экзаменов, когда вам требуется предельная концентрация внимания и способность запоминать большие объемы текста. Людям творческих профессий желтый цвет дарит вдохновение

Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение. Если долго смотреть на жёлтый цвет, то плохие мысли скорей покинут голову.

Вы почувствовали прилив энергии, сил. Давайте закрепим это состояние.

В этом нам поможет **жёлтый цвет** – цвет солнца, радости, тепла. Жёлтый тонизирует, бодрит, увеличивает мышечную активность, стимулирует деятельность центральной нервной системы. Желтый стимулирует интеллект и общительность. Он связан с умственными способностями, организованностью, дисциплиной.

• **Жёлтый**, как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет Ваши нервы.

ЗЕЛЁНЫЙ

Зелёный цвет хорош при переутомлении и головной боли. Ему также дано стабилизировать кровяное давление и умирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью, правда, многие находят этот цвет скучным и вгоняющим в тоску, поэтому не переусердствуйте.

Зеленый цвет уместен в любой ситуации. Это цвет природной гармонии. Он успокоит нервы и к тому же полезен для глаз.

Есть у нас зелёный цвет - Крокодил, лягушка, пальма

С зелёным мы не знаем бед И он был выбран не случайно

Зелёный цвет – он цвет весёлый Он настроенье повышает

И наши пальчики все хором С зеленым вместе поиграют

5. Упражнение «Паучок».

Зелёный цвет считается самым спокойным. Он уменьшает кровяное давление, успокаивает, снимает напряжение. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

- **Зелёный** цвет успокаивает и укрепляет Вас внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. Позвольте себе расслабиться и подкрепите свои силы для следующего дня.
- **Зелёный цвет** хорош при переутомлении и головной боли. Ему также дано стабилизировать кровяное давление и умирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью, правда, многие находят этот цвет скучным и вгоняющим в тоску, поэтому не переусердствуйте

ГОЛУБОЙ

Голубой цвет обладает свойством устранять страхи, даже такие, которые вы сами еще не осознали. Однако специалисты отмечают его негативное влияние на людей с пониженным давлением.

Голубой цвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции. Схожие эффекты достигаются и с помощью синего цвета: он особенно эффективен для борьбы со стрессом. Считается, что долгое созерцание синего цвета может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства.

Голубой - это цвет эмоциональности, цвет общения. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами.

Дыхательное упражнение «Паровоз»: И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, на слова воспитателя дети делают глубокий вдох, выдыхают, произнося: «чух-чух-чух...»

Воспитатель. Я могу дышать как паровоз?

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Я пыхчу, пыхчу под стук колес.

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Я пыхчу, пыхчу, пыхчу.

Дети. Чух-чух-чух.

Воспитатель. Развивать дыхание хочу.

Дети. Чух-чух-чух.

•**Голубой**, устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек.

СИНИЙ

С помощью синего цвета **магическая сила цвета цветотерапия**: он особенно эффективен для борьбы со стрессом. Считается, что долгое созерцание синего цвета может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства.

Если вас мучают сомнения, то ваш цвет – синий. На Востоке он символизирует истину и покой. Синий цвет поможет вам очистить сознание от ненужных мыслей, успокоит, если вам станет тревожно.

•**Синий** поможет Вам устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и страхи. Он действует охлаждающе и освежающе и помогает останавливать любые воспаления.

ФИОЛЕТОВЫЙ

Схожи с синим и голубым по действию и **фиолетовый и сиреневый**. Однако избыток этого цвета вполне может привести к депрессии. Поэтому стоит обратить особое внимание на то, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому или сиреневому. Возможно, он ищет не покоя, а просто, таким образом, подсознательно сигнализирует о душевном дискомфорте.

• **Фиолетовый**, действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает нас энергией, в которой особо нуждается наша пищеварительная система и половые железы.

В каких случаях цветотерапия может помочь?

- различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., возникновение которых связано со стрессами),
- при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств,
- при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость,
- при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах,
- для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет)
- головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность,
- как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет),
- для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов.

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами

- Откройте глаза.
- Посмотрите по сторонам.
- Пошлите друг другу добрые мысли.
- Всего вам доброго!

Характеристики основных цветов

Возбуждающие	Угнетающие	Успокаивающие
Red		
Orange		
Yellow		
		Green
		Blue
	Purple	
	Grey	
	Black	

*Кто хочет учиться, тот всё поймет,
И мастерство постепенно придет.
Здесь адрес мой есть, отвечу я всем,
Совет нужен вам? Помогу! Без проблем!*