

ганизаций пот формированию культуры здоровья и социализации детей, подростков и молодежи. Монография / Под ред. Т.Н. Леван. – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2015. С.48-68

УДК 373.2; 613.95/.96

Борисова Н. С.

МБДОУ Детский сад № 341, г. Екатеринбург

mdou-341@yandex.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье на основе практического опыта рассматривается «Технология воздействия цветом» в физическом развитии детей дошкольного возраста. Рассказывается о положительном влиянии цвета на эмоциональное состояние дошкольников, которые принимают противотуберкулезные лекарственные препараты.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, цвет, «Технология воздействия цветом».

Borisova N. S.

Budget preschool educational institution kindergarten № 341, Ekaterinburg

mdou-341@yandex.ru

PROSPECTS AND OPPORTUNITIES FOR THE USE OF COLOUR IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. In this article, on the basis of practical experience is considered "Technology impact color" in the physical development of children of preschool age. Tells of the positive influence of color on emotional status of preschoolers who take anti-TB drugs.

Keywords: preschoolers, physical education, color "Technology the impact of color".

Цвет играет значительную роль в жизни здорового или больного организма и имеет первостепенное значение для ума человека. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться, это надо использовать – считал В. Ван Гог. Дети по своей природе более восприимчивы к многоцветью нашего мира и особенно остро в нем нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка – выручалочка» в любых критических ситуациях. Дети выбирают яркие, насыщенные цвета – красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том,

что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны [3, 4].

В нашем детском саду реализуется педагогический проект «Цвет в физическом воспитании дошкольников». За основу взят один из разделов программы Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», раздел «Цветовое сопровождение физического воспитания детей с целью всестороннего развития личности дошкольника», идея которого состоит в том, что посредством определенных цветовых режимов (цвет зала, цвет тренажеров, спортивного инвентаря) можно содействовать более эффективному двигательному развитию ребенка, становлению его психических функций, адаптироваться в социуме [1, 2].

Работая с детьми, инфицированными туберкулезом, мы столкнулись с проблемой, что при приеме противотуберкулезных препаратов оказывается негативное побочное воздействие на психическое и физическое состояние: дети заторможены, внимание рассеянное, уровень работоспособности и выносливости низкий, многие отстают в физическом развитии. Дети поступают по направлению противотуберкулезного диспансера на период от шести месяцев до одного года с круглосуточным пребыванием. Все они нуждаются в оздоровлении организма. Одним из направлений оздоровительной работы детского сада является «Технология воздействия цветом», она как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

В практике физического воспитания цвет выполняет множество различных функций. Воздействует на эмоциональный настрой ребенка независимо от того, ощущает ли он это сам. Исследователи отмечают, что красный цвет – это сила, цвет огня, даёт энергию, возбуждает, излучает тепло, оранжевый – стимулирует, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, желтый – тонизирует, «согревает», стимулирует умственную и мышечную активность, зеленый – успокаивает, снимает напряжение, голубой – «охлаждает», помогает прийти к спокойствию в себе, синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью [5, 6].

Известно, что с помощью цветной разметки спортивного зала можно значительно ускорить время перестроения и деления детей на команды. Для этого пол в спортивном зале делят на условные зоны в соответствии с количеством занимающихся и каждую обозначают цветной отметкой, чередуя два или три цвета, а большинство инструкторов по физической культуре используют в своей работе белый цвет.

Почему же именно «Технология воздействия цветом»? Мы считаем, что при использовании цвета на физкультурных занятиях удастся корректировать эмоциональное состояние детей. Дети приходят на занятия, и мы видим их эмоциональное состояние. Если они возбуждены – стараемся их успокоить, используя синие тона – ленты, цветное полотно, цветные массажные дорожки. И наоборот, если дети усталые, пассивные, то используем красные тона.

В своей работе мы старались использовать специальные подвижные игры. Подвижные игры из серии «Игры с большими цветными полотнами». Их цель: совершенствовать восприятие цвета, снятие эмоционального напряжения, агрессии, доставить детям удовольствие, радость от упражнений. Игра «Сухой дождь» – успокаивает нервную систему, шустрые дети успокаиваются, а спокойные активизируются (дети ходят от холодных тонов к теплым). Игра «Цветной зонтик» – дети встают вокруг большого круга, медленно поднимают полотно вверх, проговаривая «Тучка синяя плывет, она дождик нам несет, Ты дружок не зевай, быстро зонтик раскрывай». На последние слова прячутся под большой зонт. Игра «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – рыбки в море нырни» – дети прячутся под синее полотно.

Подвижные игры из серии «С цветными атрибутами» – цветные мячи, шарики, ленты, флажки, кубики, геометрические фигуры, модули, мешочки, цветные полотна. Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять основные виды движений, геометрические фигуры. Для детей младшего возраста игры: «Собери кубики (круги, квадраты, мячи, круги) по цвету». Игры с цветными полотнами «Встань на определенный цвет, около цвета». Для детей старшего возраста правила игры усложняются «Кто быстрее соберет по цвету» (шарики, кубики, круги, геометрические фигуры.) Игра «Разложи геометрические фигуры (треугольники, квадраты, круги) по цвету» – кто быстрее разложит по цвету.

Подвижные игры из серии «Времена года»: «Осень – весна, зима – лето». Цель: совершенствовать восприятие цвета, закрепить знание о временах года, развивать произвольное внимание, закреплять основные виды движений. Подвижная игра «Осень – весна» для детей 3-4 лет. Атрибуты: два «дерева» – игровые модули зелёного и желтого (или красного) цветов. Ход игры. Ведущий показывает детям осеннее и весеннее «дерева», располагает их в разных частях зала и объясняет правила игры: по сигналу дети воробышки произвольно перемещаются по залу – «летают». По команде ведущего

«Осень!» или «Весна!» они должны быстро собраться вокруг соответствующего дерева. Отмечаются дети, быстро и правильно выполнившие задание. Для детей старшего возраста усложняются условия игры: ставятся 4 времени года. Можно использовать цветные полотна – красный – лето, синий – зима, желтый – осень, зеленый – весна (на синем – сложить снежинки, снежки; на зеленом – цветы, на красном – ягоды, грибы, на желтом – осенние листья).

Игры – соревнования. Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, закреплять силу, быстроту, ловкость, чувство товарищества. Игры с предметами – кто быстрее перенесет, донесет, соберет, построит. Игры: «Собери фигуры по цвету, сложи инопланетянина, елочки, цветок, посади семечко» и др. Игра «Собери цветик – семицветик». Ход игры – 2 команды, раздать каждой команде 7 лепестков разного цвета. Под музыку дети ходят, бегают. Музыка останавливается, все должны встать по цвету радуги (чья команда быстрее).

В заключении следует отметить, что, используя представленные игры, нам удастся корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т.е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье детей.

Список литературы

1. *Ефименко Н. Н.* Значение цвета в дошкольной педагогике // Современный детский сад. – 2008. – № 2. – С. 69-79.
2. *Ефименко Н. Н.* Значение цвета в дошкольной педагогике / Н. Н. Ефименко // Современный детский сад. – 2008. – № 3. – С. 64–72.
3. *Мартынова В. А.* Физическое воспитание тубинфицированных детей дошкольного возраста: автореф. дис.канд. пед наук / В. А. Мартынова. Набережные Челны, 2010. – 282 с.
4. *Стародубцева И. В.* Цвет в физическом воспитании дошкольников: перспективы, возможности, решения / И. В. Стародубцева // Начальная школа плюс До и После. – 2010. – № 3. – С. 74–78.
5. *Смирнов Н. К.* Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. Москва: АРКТИ, 2008. 288 с.
6. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. – 138 с.