**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Тогучинского района «Тогучинский детский сад № 8»**

**Мастер-класс для педагогов «Мой любимый цвет»**

Выполнила: Иващенко Е.Д.

г.Тогучин

2021 год

***Цель:*** Обобщение и распространение опыта работы по использованию технологии цветотерапии в коррекционно – развивающей  деятельности ДОУ с целью повышения качества образования в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

***Задачи:***

1. Сформировать у педагогов – участников мастер-класса представление о нетрадиционной технологии - цветотерапии

2. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению цветового игротренинга в коррекционной работе с детьми

3. Активизировать познавательную деятельность педагогов, повысить уровень их профессиональной компетенции в вопросах цветотерапии

***Ход мастер-класса***

1. Организационный момент

**Педагог-психолог:** Добрый день, уважаемые коллеги! Я рад приветствовать вас на мастер-классе «Цветовой игротренинг»

 Нам очень хочется, чтобы вы получили для себя полезную информацию, которую  сможете использовать в своей работе и поделиться своим опытом  со своими коллегами.

**Педагог-психолог:**Нашу встречу предлагаю  начать с приветствия.

**Ритуал приветствия**

1. А начнем мы наше приветствие**с квик-настройки.**  Если   вы   хотите   нравиться   людям   - улыбайтесь!

**В чём секреты улыбки?**

* Секрет 1. Когда люди улыбаются, они становятся красивыми.
* Секрет 2. Учёные подсчитали, что 80%успеха в жизни зависит от умения общаться с улыбкой.
* Секрет 3. Важно уметь улыбаться, т.к. это помогает доброжелательно относиться друг к другу, добиваться расположения собеседника, помогает приобрести друзей.
* Секрет 4. С помощью улыбки можно улучшить своё настроение и настроение окружающих. Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества – гормоны, которые отвечают за хорошее настроение.
* Секрет 5. Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год. А отрицательные эмоции (обида, злоба, недовольство) вызывают болезни. Хандра приводит к смерти.
* Улыбка,  солнечный    лучик для опечаленных, противоядие созданное природой от неприятностей.
* Мы подобно золотой монете: чем дольше работаем, тем дороже  нас ценят.
* Любимая работа: стареть не дает.
* Трудности закаляют  нас на пути к счастью.

1. **Формирование фокус-группы:**

- игровое упражнение **«Отгадай цвет»**: уважаемые, коллеги  предлагаем немного поиграть в игру «Отгадай цвет»

Всех быков он возмущает

 Ехать дальше запрещает

 Вместе с кровью в нас течет

 Щеки всем врунам печет         (**Красный**- активизирует, повышает физическую работоспособность, улучшает кровообращение, нормализирует работу пищеварительного тракта, оказывает благотворное действие на нервную систему при депрессии, стрессе, головных болях, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы).

Он с лягушкой может квакать,  
Вместе с крокодилом плакать,  
Из земли с травой расти,  
      Но не может он цвести.

(**Зелёный** - цвет гармонии и равновесия, это целительный цвет, он успокаивает, повышает защитные силы организма).

Каждый апельсин им полон,  
Веселей с ним даже клоун,  
Он повсюду на лисе  
И на белке в колесе.         (**Оранжевый** - цвет радости, позитива и веселья. Помогает преодолеть плохое настроение).

Он в яйце есть и в цыпленке,  
В масле, что лежит в масленке,  
В каждом спелом колоске,  
В солнце, в сыре и в песке.

(**Желтый** -  вызывает чувство покоя, нейтрализует негативные действия).

Им треть флага занята,  
Он в названии кита,  
И в букете васильковом,

 И на ящике почтовом.        (**Синий** - стимулирует умственную деятельность, оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит).

Он на небе в день погожий  
И на незабудках тоже,  
А на крыльях мотылька,  
Может он взлететь с цветка.

 (**Голубой** - оказывает тормозящее действие при психическом возбуждении, помогает восстановить силы).

Увидав его под глазом,  
Драчуна жалеют сразу,  
А вот баклажан и слива.  
С ним довольны и счастливы.   (**Фиолетовый** - помогает при негативных психических состояниях: невроз, потеря веры, отчаяние, потеря самоуважения).

1. **Упражнение «Настроение»**

**А сейчас уважаемые коллеги нам хотелось бы узнать**

**- Какое у вас сейчас настроение?**

Каждый сектор – разное настроение.  *Каждое настроение имеет свой цвет.*Выберите  и встаньте  на тот сектор, который соответствует вашему настроению.

**Обозначение цветов.**

***красный***   –  веселое, бодрое, возбужденное, активное настроение, хочется радоваться всем; веселиться.

***зеленый***   – спокойное настроение,  немного уставшее; хочется спокойно поиграть, послушать.

**желтый -**  теплое,  доброжелательное, готовы к сотрудничеству.

***синий***    -    грустное, печальное.

Встаньте на тот сектор, который соответствует вашему настроению.

**Встаем в круг.**

**Игра «Пожелание»**

Прошу поднять правую руку тех, кто пришёл сегодня с открытым сердцем. Спасибо. Попрошу поднять правую руку и положить ее на левое плечо тех, кто пришёл получить новые знания. Спасибо. А теперь положите левую руку к правому плечу те, кто готов работать со своими коллегами. Спасибо. Пожелаем, друг другу творческих успехов, удачи!  (руки открыты)

**Беремся за руки. Передаем друг другу  хорошее  настроение. И на этой позитивной ноте  продолжаем нашу встречу.**

Присаживайтесь

**II. Теоретическая часть.**

**Цель нашей встречи**: показать практическую значимость применения цвета в коррекционной работе с детьми

С самого рождения вся наша жизнь наполнена цветными красками. Про времена года мы говорим, что зима – белоснежная, весна — зеленая, лето — красное, осень — золотая. А ведь каждый цвет содержит целую гамму оттенков, от тончайших и нежных до глубоких, пронизанных мудростью и знанием. У каждого из нас есть свои цветовые предпочтения, и есть любимые и нелюбимые цвета. Когда мы надеваем одежду любимого цвета, мы чувствуем себя комфортно и уверенно, что несёт нам спокойствие и внутреннее удовлетворение. Нелюбимые же цвета мы предпочитаем отвергать, чтобы избежать, как нам кажется, неблагоприятное воздействие.

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.

Наука, изучающая свойства цвета, восстановление индивидуального биологоческого ритма с помощью специально подобранного цвета, называется – ЦВЕТОТЕРАПИЯ.

**Где можно использовать цветотерапию?**

Метод **цветотерапии** используется в работе логопеда, психолога, дефектолога для речевого **развития**  и психоэмоционального состояния  ребенка.

Коррекционные занятия  с применением цветотерапии помогают детям -лучше познать себя,

-достичь гармонии с окружающими,

-развить правильное отношение к жизни,

-обрести позитивный настрой.

**Зеленый** способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности. **Голубой** цвет успокаивает и укрепляет внутренне. Он активирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

**Синий** помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

**Фиолетовый** действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

В каких случаях цветотерапия может помочь?

- как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания учителей

- если имеются 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 (вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность

- профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего школьного возраста:

- 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

- развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха - укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.

5 Рекомендации, по использованию цветотерапии:

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.

2. Так же действует и одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков.

3. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

4. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами. Например, повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией.

5. При плохом настроении рекомендовать методику визуализации. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

**III. Практическая часть**

Мы с вами сейчас немного порелаксируем. Возьмите бумагу, кисти, гуашь или краски. Будем рисовать любимый цвет.

**IV. Подведение итогов.**

**Рефлексия**

Ну и в заключение, уважаемые педагоги, мы предлагаем  вам высказать своё мнение о сегодняшнем мастер - классе и оценить  нашу работу по следующим критериям:

**1. Красный цвет** – понравилось, буду использовать материал в работе;

**2. Синий** – понравилось, уже использую материал в работе;

**3. Желтый** – понравилось, узнала новые приемы.

**4. Зеленый** – было интересно, но в работе использовать не буду.

**«Прощание»**

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам мысленно - положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!