



"Теремок"

ДОСВІД РОБОТИ

ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

№303

ІНОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ

«КОЛЬОРОТЕРАПІЯ»



Лебідь Марина Володимирівна

завідуючий ДНЗ №303

Дніпровського району м.Києва

Чекстере Оксана Юрївна

канд.псих.наук

практичний психолог

Силу впливу кольорів на свідомість і здоров'я людини помічали ще жреці найдавніших релігій і первісні художники, але вчені стали вивчати це явище відносно недавно. Інтерес до цієї проблеми настільки високий, що філософи і фізики, мистецтвознавці та етнологи, лікарі та психологи займаються нею протягом століть, добуваючи знання часто на дотик, інтуїтивно. Історія вивчення кольору являє світу довгий список великих імен: Авіценна, Леонардо да Вінчі, І. Ньютон, І. В. Гете, Д. Максвелл, Г.Гельмгольц, М. В. Ломоносов, І. П. Павлов, С. І. Вавілов. Вони і безліч інших, менш знаменитих, а то й зовсім невідомих служителів науки внесли свій внесок у ту алмазну розсип знань про колір, якою ми зараз володіємо.

Хоча є безліч свідчень про вивчення кольору в стародавні часи (від часів фараонів до середньовічних алхіміків) загально прийнято вважати початком істинно наукових досліджень у цій галузі роботи І. Ньютона. Він розклав за допомогою призми білий колір на складові і довільно виділив сім основних кольорів спектра. Сер Ісаак був людиною релігійною і тому розділив безперервний ряд спектра не на п'ять чи дев'ять, а саме на сім частин (виноска : Р Грегорі пише з цього приводу "Ніхто насправді не бачить синій колір в чистому вигляді і ще більш сумнівний помаранчевий. Подібний розподіл спектра на кольори пояснюється тим, що Ньютон любив число 7 і він додав помаранчевий і синій, щоб отримати магічну цифру).

Однак, цим він викликав великі труднощі, так як натуральне число сім не ділиться ні на яке інше, за винятком одиниці і себе самого, а значить, всяка класифікація кольорів виявилася неможливою. Крім того, Ньютон

розташовував кольори в один рядок (або стовпчиком), що теж ускладнювало систематизацію. Вихід був знайдений в 1735 році, коли Кастель здогадався розташувати кольори по колу, утворивши так зване хроматичне коло. Розміщення кольорів по колу відразу ж викликало за законом симетрії необхідність у поділі його на парну кількість секторів. Тож відтоді хроматичне коло ділилось спочатку на шість частин (коло Гете) , а потім - на вісім.

Дуже важливим було питання про виділення основних і додаткових кольорів. Великий Г.Гельмгольц запропонував трикомпонентну структуру кольоробудування. Він вважав, що в зоровій системі існують фоторецептори тільки трьох типів, які сприймають червоний, жовтий і синій кольори. При роздільному їх подразненні утворюється сприйняття тільки цих кольорів, а при поєднаних - сприйняття інших (наприклад, жовтий + синій = зелений, червоний + жовтий = оранжевий). Дійсно, сучасні дослідники виявили, що в колбочках ока людини існує три типи фотопігментів , які мають чутливість до світла з довжинами хвиль 448, 528 і 567 нм, що відповідає синій, жовто-зеленій і червоно- помаранчевій частинам спектру.

На противагу Гельмгольцу інший дослідник, Е. Герінг, в 1874 році створив чотирьохкомпонентну систему кольорів. Він виділяв шість кольорів, два з яких були ахроматическими (що не містять кольору) - чорний і білий, а чотири - хроматичними (що містять колірний тон): червоний, жовтий, зелений і синій. Герінг вважав, що у людини є три канали колірного сприйняття: чорно - білий, червоно - зелений та жовте - синій, кожен з яких проводить «свій колір».

Розбіжності між прихильниками трикомпонентної системи Гельмгольца і прихильниками чотирикомпонентної системи Герінга були вирішені не так давно зусиллями вчених багатьох країн. На втіху обох сторін було встановлено, що правда була в навчаннях обох великих дослідників. Фоторецептори ока дійсно сприймають кольори по системі Гельмгольца. А сприйняття кольору в мозку формується за трьома так званим «опонентними

хроматичними осями», які являють собою ті самі колірні канали, про які говорив Герінг .

Основи сучасної систематизації кольорів були закладені в минулому столітті після того, як В. Освальд перевів зображення кольорів з площини у простір, зробивши його об'ємним. Для колірної класифікації він запропонував використовувати фігуру у вигляді подвійного конуса, вертикальну ось якого складають ахроматичні чорни , сірий і білий кольори, а основу - чисті хроматичні червоний , жовтий , зелений і синій колір.

У дещо зміненому вигляді ця система була прийнята в 1931 році Міжнародною Радою з освітлення під назвою «колірного тіла Менселла» (по імені вченого, що його запропонував). Це було дуже важливе рішення, тому що воно дозволило визначити у назві всі фізичні властивості будь-якого кольору - його хроматичний тон, насиченість і світ. Це дало можливість фахівцям різних країн однаково називати кольори в науці, мистецтві, техніці та промисловості. При сучасній системі міжнародного поділу праці дуже важливо, щоб визначаючи кольори, люди уявляли їх абсолютно однаково.

У сучасному світі кольоротерапія - це один з розділів психотерапії. Методів колірного впливу-безліч. Це може бути і медитація на колір, і кольорорелаксація.

Кожен колір по-різному впливає на наше самопочуття, випромінює абсолютно різну, свою енергію, а також впливає на наш розумовий, фізичний та психічний стан. Крім того, кожен колір має свою частоту і ідеально підходить частоті певного органу тіла. Людина з хорошим здоров'ям однаково гармонійно сприймає всі кольори.

Кожен народ має свій, властивий йому, колір: німці — сірий, англійці — чорний, французи — світло-сірий, іспанці та італійці — світло-жовтий, слов'янські народи — червоний з відтінками та зелений.

Голосні звуки нашої мови теж мають певні кольори: а — білий, е — жовтий, й — червоний, у — коричневий, о — сірий.

Звуки музики теж зафарбовані в певний колір — від темного до білуватого. У

1910 році видатний композитор Скрябін створив кольоромузику (при звучанні ноти світиться певний колір). Фахівці, дослідивши творчість видатних музикантів, дійшли висновку, що музика має колірне забарвлення:

- Твори Бетховена — синього кольору;
- Мендельсона — світло-рожевого;
- Шумана — зеленого;
- Чайковського — блакитного;
- Прокоф'єва — золотисто-коричневого.

Розповсюдження принципів кольоротерапії набуло розмаху в кінці XIX століття. Було доведено: якщо середовище відзначається бідною кольоровою гамою, то виникають симптоми асенізації (недостатність кольору) та затримка інтелектуального розвитку в дітей. Тому потрібно збагачувати світ наших дітей різними яскравими кольорами, тому що загалом дітям подобається колір. Він раніше за інші засоби зображення стає в дитячих малюнках і змістовним (виражає зміст, переживання, відчуття), і естетичним (показник гарного). Для дитини кожен колір наповнений настроєм. Тому в малюнках колір використовується для позначення того, що подобається дитині, що вона вважає красивим, добрим. Відповідно, через кольори дитина виражає своє ставлення до навколишнього світу. Тому потрібно створювати умови для формування колористичної культури дошкільників в образотворчій діяльності, розвитку колірної сприйняття та активізації експериментально-дослідницької діяльності дітей у колористичній творчості, навчати, як їх використовувати.

В ДНЗ №303 перед педагогами стоять наступні завдання стосовно кольоротерапії:

1. Створення на заняттях атмосфери творчості, зацікавленості, невимушеності, експериментування, емоційного переживання, що сприяє

колірному відкриттю у дітей.

2. Спрямованість на активізацію мислення як способу художнього освоєння дітьми кольору світу.

3. Розвиток у дітей сенсорного сприйняття кольору.

4. Розвиток колірної сприйнятливості.

5. Розкриття резервів дитини у кольорі та вміння винаходити способи колористичного рішення малюнка; створювати свої колірні комбінації, виражати себе через колір.

6. Розвивати прагнення до пізнання кольору, краси фарб у природі, мистецтві, навколишньому світі.

7. Викликати бажання досліджувати колір, експериментувати з ним, створювати цікаві колірні комбінації.

Маленькі діти дуже сприйнятливі і вразливі, вони вимагають до себе особливо дбайливого ставлення. Тому ми намагаємось створити в садочку максимально комфортну обстановку. У першу чергу це стосується інтер'єру групи, де дитина проводить досить багато часу. У прямому сенсі слідуємо прислів'я: «Вдома і стіни допомагають». Перевагу віддаємо теплій колірній гамі приміщення групи. В групі ніжний персиковий колір вуалі на вікнах створює атмосферу затишку і тепла.





Наприклад , у спальні - заспокійливий і розслаблюючий ніжно - блакитний колір;





В роздягальні , де потрібна активність дітей - яскраві шафки і кольорові панно.





Крім цього, дітей у групі оточує різноманітний яскравий і барвистий дидактичний матеріал, до якого діти мають вільний доступ і можуть самостійно його використовувати.





Пропонуємо вашій увазі кілька ігор, спрямованих на розвиток кольоросприйняття і відчуття кольору.

Молодший дошкільний вік

Знайомимо дітей з кольорами і відтінками, продовжуємо формувати розуміння і вживання узагальнюючого поняття **кольори**; учимо розуміти семантичні відношення слів різних частин мови в єдиному семантичному полі: **колір одягу, колір фарби на папері** тощо.

«**ПОКРИВАЛО ФЕІ**» - кольорові полотна з прозорої тканини насичених і пастельних кольорів. Діти розглядають крізь них навколишній простір, обгортаються ними. Це дає відчутний терапевтичний ефект і розвиває колірні асоціації, заспокоює, налаштовує на позитивний лад, розвиває уяву і фантазію. Зміна колірного простору ефективно діє на емоційний стан малюка. Наприклад, коли дитина бешкетує, пропонуємо їй вирушити разом у чарівну блакитну країну. Здійснюємо прямий контакт «очі в очі», взявшись за руки, в замкнутому, але незвичайному просторі, відрізаному від решти оточення, ведемо бесіду на будь-яку тему, залежно від ситуації.





ОКУЛЯРИ З КОЛЬОРОВИМИ СКЕЛЬЦЯМИ

Проникаючи через кольорові скельця окулярів кольорові хвилі світла впливають безпосередньо на мозок і викликають відповідні реакції організму. Замість окулярів використовуємо різнокольорові пластикові папки.

КОЛЬОРОВА ВОДА

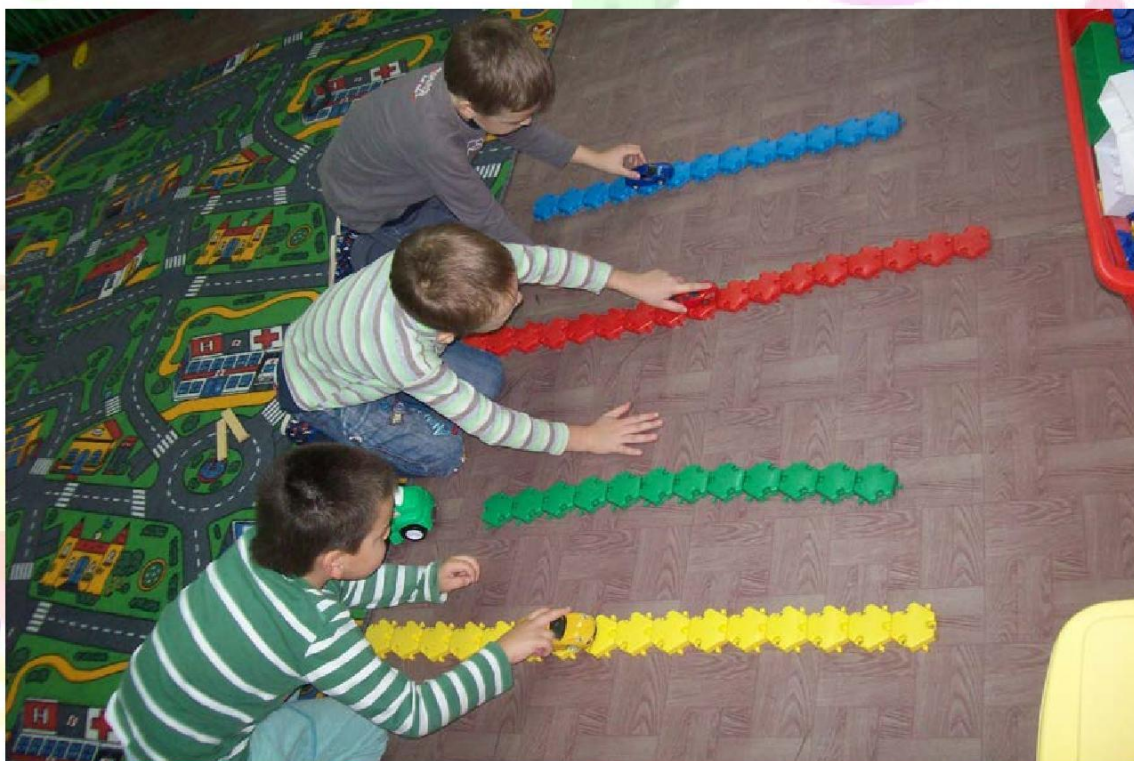
У ємність з кольорового скла (бажано з пробкою) наливають рідину (вода, молоко, лосьйон). Далі виставляють посудину на сонячне світло. Виходить подвійний ефект від споживання солярізованої рідини. Так, червона вода , наприклад , дає заряд енергії і зігріває; помаранчева - освіжає; жовта - стимулює; зелена - гармонізує і стабілізує; рідини, заряджені блакитним, синім або фіолетовими променями, заспокоюють.



Основна частина роботи з розвитку кольоросприйняття і відчуття кольору проводиться в середній групі.

Середній дошкільний вік

За допомогою кольоротерапії розвиваємо і уточнюємо знання дітей про барви довкілля. Вчимо визначати, співвідносити і називати кольори природи. Розвиваємо в дітей дрібну моторику руки, мовлення. Виховуємо любов до розмаїття природи.



«ЧАРІВНИЙ ДОЩИК» - пробігаючи під «теплыми» і «холодними» струменями різнобарвного дощу, пропонуємо дітям зобразити мімікою або розповісти про свої емоції, які у них викликає той чи інший колір. Малюкові, який сумує пропонуємо побігати під «теплыми» струменями; розбишаці - під «холодними». Можна побігати вздовж від «теплих» до «холодних» струменів і назад, зображуючи відповідні емоції. Таким чином, вчимо дітей керувати своїми емоціями, змінюючи свій настрій, правильно відчувати кольори.

РІЗНОБАРВНІ ШИРМИ

Ширми обмежують столи зі скатертиною того ж кольору і спеціально підібраним набором іграшок. Обмежений простір дає відчуття захищеності і затишку. Залежно від настрою дитини вибирається колір ширми, де дитина може грати з іграшками чи малювати.





Старший дошкільний вік

Основні цілі кольоротерапії на цьому етапі: знайомство з колірними еталонами на прикладі колірного кола; знайомство з додатковими кольорами на прикладі колірних вправ; розширення уявлень про колірні відтінки на прикладі роботи з папером; розвиток дрібної моторики і координації рухів; виховання естетичного, емоційно забарвленого сприйняття кольору; розвиток зорової уваги, почуття ритму кольору; збагачення активного словника на прикладі опису і характеристики різних кольорів з використанням прикметників і дієслів.



«ЗАПАЛИ ВЕСЕЛКУ»

На підлозі розстеляється біле полотно з розміченими тасьмою дугами . Дітям пропонується «запалити веселку» , тобто викласти кришками дуги веселки. У цій грі діти вчаться взаємодіяти один з одним, вони спілкуються, придумують назву своєї країни, історії про її жителів. Вони можуть і самі опинитися в цій країні і розповісти про свої пригоди . Враховуємо психоемоційний стан дітей, їх комунікативні якості. « Холодні» кольори веселки можна запропонувати «запалити» дітям активним, рухливим. Замкнутим , малорухливим - теплі . Варіантів об'єднання дітей у групи безліч, залежно від ситуації , від настрою і поведінки дітей.

ДИДАКТИЧНИЙ СТОЛИК « РАЙДУЖНА КРАЇНА»

Використовуючи ширми розселяємо « мешканців» (дрібні іграшки , картинки із зображенням казкових героїв різних за характером, що виражають різні емоції) . Діти розповідають чому розселили іграшки саме так, придумують про них історії. Можна включитися у гру, створивши проблемну ситуацію: до щасливих , радісним жителям Жовтої країни

проникає злий чорний чаклун. Можна запропонувати їм реальну ситуацію: потрапляє не чаклун, хлопчик- забіяка. Діти придумують неймовірні історії. Тобто працюючи з кольором, обов'язково уточнюють його психологічні характеристики.



Література

1. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб.:2000.
2. Лилиан Бонде. Магия цвета. Цветотерапия на каждый день. СПб.: Питер, 1997.
3. Грегори Р. Глаз и мозг. Психология зрительного восприятия. М., 1970.
4. Миронова Л.Н. Семантика цвета в эволюции психики человека. М., 1993.