

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 комбинированного вида»

**«Реализация технологий
направленных на профилактику
психоэмоционального напряжения
детей дошкольного возраста»**

Старший воспитатель Власова Я.П.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- **ФГОС ДО**

П. 1.6. Стандарт направлен на решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

- **ФОП ДО** Основные направления работы по охране и укреплению здоровья

Эмоциональное благополучие:

- Поддержка положительного эмоционального фона через игру, творчество и общение с педагогами и сверстниками.
- Индивидуальная работа с детьми, испытывающими трудности в адаптации или проявляющими признаки тревожности.

Создание благоприятной психологической атмосферы:

- Формирование доверительных отношений между ребёнком, родителями и педагогами.
- Организация мероприятий, направленных на снятие стресса и повышение уровня эмоциональной устойчивости.

Арт-терапия

- это метод лечения нервных и психических заболеваний средствами искусства и самовыражения в искусстве .

Коррекция психоэмоционального состояния ребёнка:

- выразить негативные чувства и эмоции (агрессию, обиду, ревность, зависть и другие) в приемлемой форме;
- избавиться от стресса, иного рода напряжений и тревог;
- избавиться от страхов и фобий;
- избавиться от стереотипов и ограничений за счет появления более широкого, креативного взгляда на окружающий мир;
- повысить самооценку и уверенность в себе.

Арт-терапия

- изо терапия;
- цветотерапия;
- музыкотерапия;
- песочная терапия;
- игротерапия;
- библиотерапия;

- сказкотерапия;
- музыкотерапия;
- светотерапия;
- денс-терапия;
- фелт-терапия.

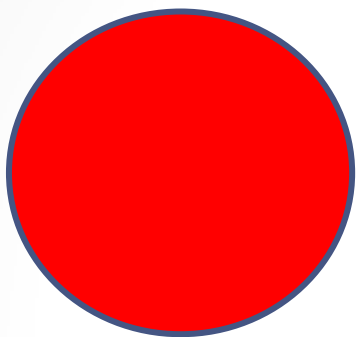
**«Сохранение и укрепление
психического здоровья детей
дошкольного возраста в ДОО по
средством цветотерапии»**

Старший воспитатель Власова Я.П.

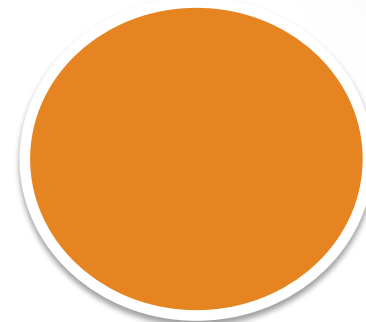
Русский психиатр В.А. Бехтерев :
« Умело подобранная гамма цветов
способна благотворнее воздействовать
на нервную систему, чем иные
микстуры!»

Цветотерапия —немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

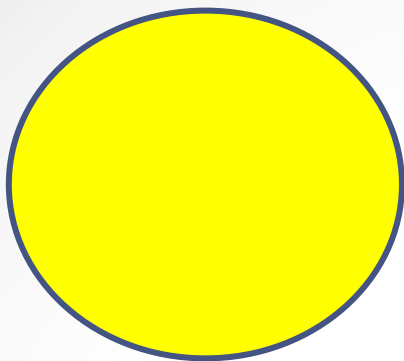
Влияние цвета на состояние человека



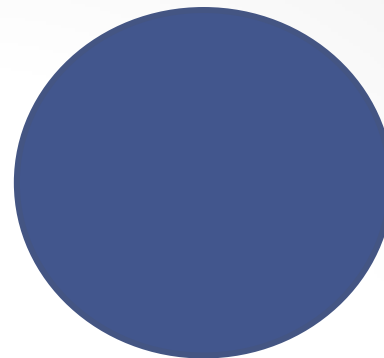
Способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ. Показан вялым, безынициативным, апатичным детям.



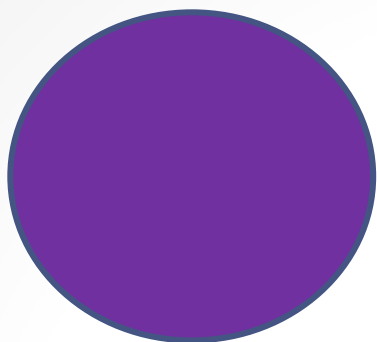
Помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх. Показан детям с низкой самооценкой, страхами, сниженным иммунитетом.



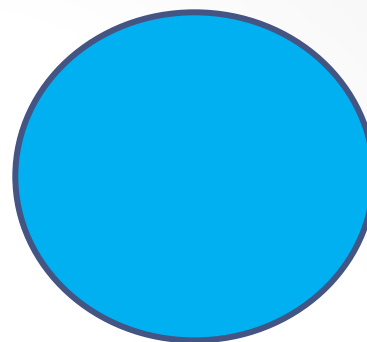
Символ солнца,
снимает напряжения и
даёт надежду.
символизирует тепло и
уют и укрепляет
нервную систему,
повышает
концентрацию
внимания, улучшает
настроение и память.



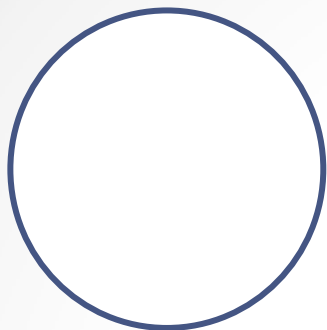
Эффективен в борьбе со
стрессом. Если долго
смотреть на синее,
проходит боль.
Успокаивающе
действует на глаза.
Показан детям с тиками,
страхами, энурезом,
энкопрезом.



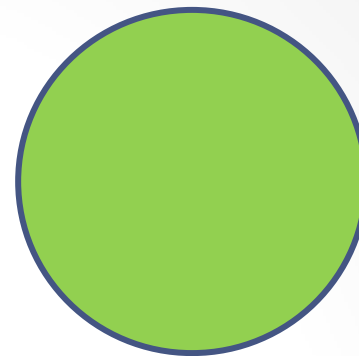
Цвет благородства.
Недостаток может вызвать
депрессию. Если ребенок
отдает предпочтение
сиреневому или
фиолетовому, это может
быть сигналом о
душевном дискомфорте.
Специалисты используют
данный цвет для
корректировки страхов,
неуверенности, сильно
влияет на подсознание.



Снимает стресс и нервное
напряжение,
успокаивающе действует
на организм, снижает
артериальное давление.
Используют арттерапевты,
работающие с
логоневрозами,
гиперактивностью,
запинками в речи.



Успокаивающий,
вызывающий
ощущение
стабильности и покоя
Даёт запас сил и
энергии, повышает
настроение.



Успокаивает нервную
систему, снижает
кровяное давление,
помогает уснуть при
бессоннице, уменьшает
головную боль и
мигрень.

Покрывало Феи



Разноцветный дождик



"Цветная водичка"



«Зажги радугу»



«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦВЕТНУЮ СТРАНУ»



Упражнения на дыхание

Дышим как синее море:



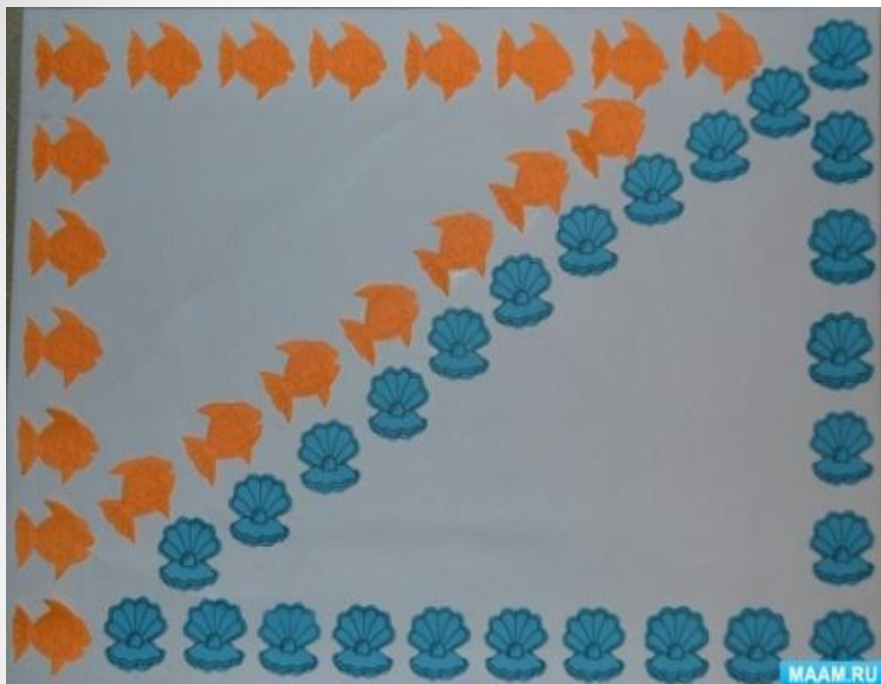
Дышим, как жаркое желтое солнце.



Дышим, как спокойное зеленое поле



Гимнастика для глаз



ВЫВОД

Цветотерапия - является универсальным методом, позволяет выявить основные психологические характеристики каждого ребенка, и принять определенные меры по возможной коррекции психологических девиаций.