**«Кольоротерапія як засіб формування адаптаційних можливостей дітей раннього віку»**

Сучасна наука підтвердила лікувальні властивості кольорів. На основі їхнього впливу і сформувалася кольоротерапія – методика покращення здоров’я людини за допомогою кольорів. Перший позитивний і негативний вплив кольору на психіку людини виявив Й. В. Гете, заклавши таким чином основи сучасної кольоротерапії.

Для дитини кожен колір наповнений настроєм. Через кольори дитина виражає своє ставлення до навколишнього світу.

Кольоротерапія (хромотерапія) є одним із видів арт-терапії, при якому використовується вплив колірної гами на психоемоційний стан дошкільника, на його самопочуття. Існує два напрямки кольоротерапії: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища.

При вмілому використанні колір благотворно впливає на дітей незалежно від віку. Колір може допомогти зняти стрес або нервове збудження, заспокоїти або ж навпаки – він може активізувати працездатність, підняти життєвий тонус організму.

Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

1. Організаційні можливості кольору (система освітлення та кольорове оформлення інтер’єру).

2. Педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання).

3. Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Питання впливу кольоротерапії на адаптаційні можливості дітей раннього віку недостатньо досліджено. Це і зумовило вибір теми мого досвіду: «Кольоротерапія як засіб формування адаптаційних можливостей дітей раннього віку» та його експериментального підтвердження.

В науково-методичній літературі з питань адаптації дітей раннього віку накопичено досить велика кількість даних. Поряд з цим у цих межах недостатньо уваги приділяють методу кольоротерапії, як одному із засобів підвищення адаптаційних можливостей дітей в період адаптації до умов дошкільного навчального закладу. Це зумовило вибір даного напрямку роботи.

Метою роботи було: вивчення стадії адаптаційного процесу у дітей раннього віку, виявлення особливостей впровадження кольоротерапії у педагогічний процес.

Виходячи з мети даної роботи були визначені завдання:

1. Виявити рівні адаптованості дітей за допомогою діагностичного інструментарію. (Додаток 1)
2. Встановити наявність застосування методу кольоротерапії для оптимізації процесу адаптації дітей раннього віку.
3. Аналіз проведеної роботи

Робота проводилась поетапно. На першому діагностичному етапі були такі завдання:

1. З’ясувати рівні адаптаційного процесу дітей групи раннього віку.
2. Визначення емоційного стану дітей .
3. На діагностичному етапі проводиться спостереження за дітьми, а саме: спостереження за поведінкою дітей (заповнення адаптаційного листа) з метою з’ясування стадії адаптаційного процесу.

З метою виявлення рівня адаптованості дітей раннього віку були запропоновані ігри.

Діагностуючи ігри дають можливість визначити показники рівня адаптованості дітей раннього віку і визначити динаміку розвитку адаптивних можливостей. За допомогою отриманої інформації можна контролювати процес адаптації дітей раннього віку та мати можливість впливати своєчасно на цей процес. На наступному етапі мною було створено та адаптовано ігрову діяльність з елементами кольоротерапії в навчально-виховний процес. Насамперед, мною були підібрані дидактичні ігри та структуровані заняття за обраною темою.

З метою створення позитивної атмосфери для стабілізації емоційного стану дітей виникла ідея проведення кольорового тижня. Впродовж всього процесу адаптації, організовуючи роботу з дітьми з кольоротерапії, я враховувала, що гармонійне поєднання барву у навколишньому дитини обстановці лежить в основі його комфортного існування. Тому в інтер’єрі групової кімнати в мене присутні яскраві світлові плями, які радують дітей. Працюючи з дітьми на спеціально організованих заняттях, вчила впізнавати, називати, виділяти колір в навколишній обстановці, брати фарби у природі. Перед початком занять, ігор я давала дітям можливість розглянути колір, насолодитися ним, використовуючи сюрпризний момент – поява «гостя» відповідного кольору, а потім пропонувала дітям вправи.

Результативність проведеної роботи лічить про те, що при використанні методу кольоротерапії у навчально-виховному процесі у дітей підвищилось:

* позитивний емоційний стан;
* адаптаційні можливості .

Проведена робота сприяла розширенню індивідуальної емоційної сфери дитини, підняттю настрою та тонусу, діти раннього віку звикають до дитячого саду безболісно, що дозволяє продовжувати роботу у вибраному напрямку.

Аналіз педагогічної, психологічної і методичної літератури та практичний досвід показує, що вихователям пропонується вирішення проблеми адаптації тільки у вигляді окремих рекомендацій загального характеру перед надходженням дитини в дитячий сад. Виникає потреба в створенні і розробці цілісного набору засобів, прийомів і методів, сукупність яких б сприяла ефективному підвищенню адаптаційних можливостей і сприяла зняття стресового стану.

Результати цієї роботи показали, що присутність відповідного кольору давав змогу впливати на емоційний стан дитини, удосконалював її психоемоційний стан, навіть збільшував руховий досвід.

Також я помітила, що за допомогою колірного режиму через зорову систему можна цілеспрямовано впливати на психічні й фізичні функції дитини, домагаючись необхідного педагогічного ефекту. Слід також зауважити, що поліпшення психофізичного статусу дітей позитивно впливає на ефективність побутової та навчальної адаптації. Але для цього необхідно вміло користуватися світловими й колірними можливостями для підвищення ефективності занять із сенсорного виховання. Треба лише враховувати взаємозв’язок між кольором і віком дітей – діти значно раніше диференціюють теплі кольори, ніж холодні; у більш ранньому віці краще сприймають синій і жовтий кольори, пізніше – зелений і червоний.

Отже, в процесі адаптації дітей раннього віку в дошкільних установах, серед низки загальновідомих інноваційних технологій, кольоротерапія може мати пріоритетний вплив на розвиток адаптаційних можливостей дітей.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Базовий компонент дошкільної освіти України: Науковий керівник: А. М. Богуш― К.: Видавництво, 2012. - 26 с.

2. Войткова О., Гураш Л., Науменко Т. Планування: ранній вік // Дитячий садок, №29-30 (173-174), серпень 2002.

3. Галяпа М. «Організація розвивального середовища»// Вихователь – методист № 7.8 2009р

4. Гурковська Т. Проблеми раннього віку // Дошкільне виховання, 2001, №12. — С. 23

5. Гурковська Т. Якого кольору? Якої форми? Робота з розвитку сприймання в групах раннього віку // Дитячий садок, № 13 (157), 14 (158), квітень 2002.

6. Дичківська І, Поніманська Т. Це я можу сам (вправи у соціальній поведінці) // Дитячий садок, № 22 (262), червень 2004.

7. Захарова Н. Ігрові техніки на допомогу адаптації / Палітра педагога, №4, 2004.

8 Нечипорук Р.І. Розвивальні ігри для дошкільників/ Р.І. Нечипорук, О.П. Томей. – Х.: Вид. група «Основа», 2007. – 192 с.

9 Січкар Л. Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація/ Любов Січкар// Дитячий садок – 2008. - №21-21. – С. 95-96.

10. Українська мозаїка [Посібник-хрестоматія]/[Упорядник О.П. Долинна, О.В. Низовська, Н.І. Вакуленко, О.А. Копєйкіна]. – К.: АВДІ, 2008 – 384 с.