

ГБОУ Республики МарийЭл «Косолаповская школа-интернат»



"Цветной мир"

Занятие по цветотерапии

Провела педагог-психолог Сбоева Л.А.

15 ноября 2012г.

Цель:

- расширение представлений о цвете, о её роли в жизни;**
- воспитание сплочённости коллектива путём выполнения совместной работы;**
- коррекция дифференцированного восприятия цвета путём упражнений на различение и выделении цвета и закреплении в активном словаре;**
- коррекция эмоционально-волевой сферы через улучшения настроения с помощью цвета.**

Ход занятия:

Мы живём в мире цвета. Нас окружают разные цвета: жёлтые, красные, синие и т. д. Согласитесь, что если не было этих красок мир был бы скучным и некрасивым. Я сегодня хочу вас познакомит ещё ближе с цветным миром.

1. «Дерево настроения»

В начале занятия мы определим настроение каждого.

На столе два маленьких деревца, без листьев, а в волшебной шкатулке разноцветные ленточки. Наша задача- определить своё внутреннее состояние через цвет. На экране подсказка /см. презентацию, 2 сл./

В начале занятия определим ,какое настроение у вас в начале занятия. Вешаем ленточки выбранного цвета на первое дерево. Второе дерево украсим когда закончиться занятие.

2. «Волшебная поляна»

-Какое время года у нас во дворе?

-Осень, и к тому же поздняя.

-Какие цвета преобладают?

- Серые оттенки, чёрные, коричневые.

Чтобы было нам веселее работать в классе, с вами представим, что мы на волшебной поляне. Сейчас мы из волшебной шкатулки по очереди достаём наклейки и украшаем доску. Посмотрите доска у нас стала гораздо наряднее и в классе стало веселее.

3. «Цветные предметы»

Я буду называть цвет, а вы называете предметы соответствующего цвета.

Правила игры- выкрикивать нельзя, а необходимо поднять руку.

4. «Цветные просторы» /коллективная игра/

Мы уже затрагивали тему о времени года, продолжим дальше. Следующая работа будет состоять в том, чтобы вы подобрали цвета к временам года.

На столе лежат 4 листа, на них обозначены контуры элементов природы.

Ваша задача совместно оформить эти листы цветными фигурками, чтобы было соответствие с временами года.

А теперь давайте поговорим. Вы задание выполнили правильно.

- Как вы думаете, настроение зависит от времени года?

- В какое время года бывает настроение приподнятое, радостное?

- В какое время года бывает настроение плохое, угрюмое?

- Да бывает осенняя хандра.

***Совет* вам такой, если хандрите украсьте свою комнату яркими красками: цветами, шарами, ленами. А к одежде прибавьте ярких красок тоже. Старайтесь есть яркие фрукты, овощи: апельсин, яблоко, морковь, свеклу и т. д. Вам будет гораздо веселее.**

5. Релаксация /см. презентацию «Цветотерапия»/

Предлагаю вам хорошенько отдохнуть, сядьте поудобнее и смотрим внимательно на экран.

6. «Азбука цвета»

Я угощаю витаминчиком «Радуга цвета» /конфеты «Скитлс»/, а вы мне называете свой любимый цвет. Каждый цвет имеет свою характеристику. Мы психологи на основании отношения человека к определенному цвету можем многое сказать о его характере, склонностях, складе ума, психики и даже состоянии здоровья.

Рефлексия

- Что понравилось на занятии?

- Что полезного взяли для себя с этого занятия?

- С каким настроением вы уходите с занятия?

(определение настроения)

«Азбука цвета»

Красный – возбуждает нервную систему, повышает иммунитет. Кто любит красный цвет, он активный, все старается делать быстро, но этот человек вспыльчивый, может проявить агрессию. Если у вас повышенное давление красный цвет противопоказан.

Оранжевый – поднимает настроение, помогает бороться с икотой, возбуждением аппетита. Кто любит оранжевый цвет, тот всегда весел и доброжелателен.

Розовый цвет предпочитают люди, всю жизнь пребывающие в мире грез, сказок и чудес. Они любят комфорт и домашний уют.

Желтый - легкие натуры, оптимистичны. Помогает при заболевании желудка, кишечника.

Зеленый – успокаивает нервы, снижает утомление с глаз. Человек спокойный.

Синий - помогает при **истерике**, от головных болей, от бессонницы. Любящий эти цвета люди серьезные, спокойные, рассудительные

Голубой – честные и искренние, помогает творчески мыслить. Лечит заболевания кожи, аллергии.

Фиолетовый – если его в меру применять, то этот цвет стимулирует, заряжает энергией, повышает работоспособность. Длительность – вызывает тоску и депрессию.

Черный, серый, коричневый – ни в коем случае нельзя использовать в оформлении жилых помещений. Даже если вам очень нравятся эти цвета. Постарайтесь их разбавить яркими пятнами. Эти цвета несут угнетенное состояние, агрессию.

Белый - несет положительный заряд добра и удачи. Способствует очищению организма от шлаков. Цвет чистоты. Если человек любит этот цвет, то он аккуратен.

