

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 присмотра и оздоровления»

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР  
И УПРАЖНЕНИЙ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ИННОВАЦИОННОЙ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ  
ЦВЕТОТЕРАПИИ

Подготовили: Белогорцева Н.А.  
Сороко Г.М.

Декабрь, 2021  
г. Мончегорск

## Для младшего возраста

«Сухой дождь» - рассматривается как вид коррекционных технологий.

**Цель:** регулирование эмоциональных состояний.

- Посмотрите, какие красивые разноцветные ленточки, они очень гладкие и приятные на ощупь. А скажите мне, пожалуйста, на что похожи эти красивые ленточки. Они похожи на дождик. Скоро будет лето и мы будем бегать под теплым летним дождиком. Он ласковый, приятный, теплый. (Педагог показывает кольцо с лентами «теплых» тонов).

- Вот у нас есть летний теплый дождик! Давайте попробуем под ним пройти и искупаться под теплыми струями воды. Расскажите, что вы почувствовали?

(Педагог показывает кольцо с лентами «холодных» тонов).

- А вот у меня есть еще один «сухой дождик» только с ленточками других, «холодных» тонов. Это у нас прохладный, освежающий дождик. Теперь попробуйте искупаться под прохладными струями

Также «сухой дождь» в виде шатра выполняет функцию - комнаты уединения (формирование уверенности в себе, снижение психического и эмоционального напряжения, обогащение восприятия и воображения.)

«ЖЕЛТАЯ ПЕСЕНКА» - Упражнение на координацию речи с движением

Желтое солнце на землю глядит. (Руки вверх, потянулись, глаза вверх).

Желтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево — вправо)

Желтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз),

Желтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны — вверх — вниз).

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка.

Желтое солнышко, желтенький песочек.

Желтый цвет - радости, радуйся дружок. (Прыжки на месте)

## Для среднего возраста

### **«СВЕТОФОР НАСТРОЕНИЯ»**

**ЦЕЛЬ:** КОНТРОЛЬ И КОРРЕКТИРОВКА НАСТРОЕНИЯ ДЕТЕЙ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ.  
ПРИ ВХОДЕ В ГРУППУ ДЕТИ ПРИКРЕПЛЯЮТ СВОЮ ФОТОГРАФИЮ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЙ СМАЙЛИК, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ НАСТРОЕНИЮ РЕБЁНКА НА ДАННЫЙ МОМЕНТ.

В течение дня ребёнок может самостоятельно переместить свою фотографию на другой кружок, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом можно провести беседу о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен.

### **Игры - упражнения на развитие мелкой моторики, цветовосприятия:**

**Цветные прищепки** - к ленточке прикрепи прищепку

**Цветные бусы** - нанизывание колечек на нитку.

**Весёлые прищепки** - прикрепить прищепки на вырезанные силуэты по цвету.

Предлагаю выполнить упражнение

### **Игровое упражнение «Отгадай цвет»:**

Ребята, предлагаю немного поиграть в игру «Отгадай цвет»

- Это - самый зимний цвет. Скажите правильный ответ. (белый цвет)
- У вас ответ найдётся, Цвет какой имеет солнце? (жёлтый цвет)
- Этот цвет темнее ночи, его вы точно назовёте. (чёрный цвет)
- Цвет травы и листвы. Назовёте его вы? (зелёный цвет)
- Им часто море называют. Кто цвет возьмёт и отгадает? (синий цвет)
- Такого цвета наша кровь. Какого, кто сказать готов? (красный цвет)

**«СУХОЙ ДОЖДЬ»** - рассматривается как вид коррекционных технологий.

**Цель:** регулирование эмоциональных состояний.

- Посмотрите, какие красивые разноцветные ленточки, они очень гладкие и приятные на ощупь. А скажите мне, пожалуйста, на что похожи эти красивые ленточки. Они похожи на дождик. Скоро будет лето и мы будем бегать под теплым летним дождиком. Он ласковый, приятный, теплый. (Педагог показывает кольцо с лентами «теплых» тонов).

- Вот у нас есть летний теплый дождик! Давайте попробуем под ним пройти и искупаться под теплыми струями воды. Расскажите, что вы почувствовали?

(Педагог показывает кольцо с лентами «холодных» тонов).

- А вот у меня есть еще один «сухой дождик» только с ленточками других, «холодных» тонов. Это у нас прохладный, освежающий дождик. Теперь попробуйте искупаться под прохладными струями

Также «сухой дождь» в виде шатра выполняет функцию - комнаты уединения (формирование уверенности в себе, снижение психического и эмоционального напряжения, обогащение восприятия и воображения.)

### **«МОЮ РУКИ» (ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА).**

Мыло бывает разным-преразным (дети намыливают руки):

Синим (соединяют подушечки указательных, пальцев).

Зеленым (соединяют подушечки средних пальцев).

Оранжевым (соединяют подушечки безымянных, пальцев),

Красным (соединяют подушечки мизинцев).

По нему пойму, отчего же всегда Черной-пречерной бывает вода (отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза, приподнимают плечи, разводят в стороны руки)?

После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

### **«ЖЕЛТАЯ ПЕСЕНКА» - Упражнение на координацию речи с движением**

Желтое солнце на землю глядит. (Руки вверх, потянулись, глаза вверх).

Желтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево — вправо)

Желтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз),

Желтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны — вверх — вниз).

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка.

Желтое солнышко, желтенький песочек.

Желтый цвет - радости, радуйся дружок. (Прыжки на месте)

## Для старшего возраста

«**Покрывала Феи**» - **цветные** полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных **цветов**.

*Рассматриваем* сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это **развивает цветовые ассоциации**, успокаивает, настраивает на позитивный лад, **развивает** воображение и фантазию. Смена **цветового** пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Например, увидев возбужденного ребенка, я предлагаем ему отправиться вместе в волшебную голубую страну.

Представьте: прямой контакт «*глаза в глаза*», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

### «**Разноцветный дождик**»

пробегая под «*теплыми*» и «*холодными*» струями **разноцветного дождя**, я предлагаю детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной **цвет**. Малышу, который грустит предлагается побегать под «*теплыми*» струями; разбушевавшемуся - под «*холодными*». Можно побегать вдоль от «*теплых*» до «*холодных*» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, учим детей управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать **цвета**.

### «**Зажги радугу**»

на полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «*зажечь радугу*», т. е. выложить крышками дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутиться в этой стране и рассказать о своих приключениях.

Необходимо учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества.

«*Холодные*» **цвета** радуги можно предложить «*зажечь*» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

### «**Цветик - семицветик**»

ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «*стоп*» останавливаются. Дети называют **цвет**, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения. Например: **красный**: «*Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце*» и т. д. Игра хорошо **развивает** фантазию и воображение. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему **цвету**, или событию в жизни, о котором напомним **цветовые ассоциации**.

## «СВЕТОФОР НАСТРОЕНИЯ»

**ЦЕЛЬ:** КОНТРОЛЬ И КОРРЕКТИРОВКА НАСТРОЕНИЯ ДЕТЕЙ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ.  
ПРИ ВХОДЕ В ГРУППУ ДЕТИ ПРИКРЕПЛЯЮТ СВОЮ ФОТОГРАФИЮ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЙ СМАЙЛИК, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ НАСТРОЕНИЮ РЕБЁНКА НА ДАННЫЙ МОМЕНТ.

В течение дня ребёнок может самостоятельно переместить свою фотографию на другой кружок, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом можно провести беседу о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен.

## «Волшебный город»

Для того чтобы начать, проводя цветотерапию, игру с детьми старшей группы, предложите ребенку построить дом из кубиков, где будут жить разноцветные жители. Важно, чтобы цвет персонажа совпадал с домом, в котором он живет. Жителями могут быть яркие человечки, различные животные или вымышленные герои. Придумайте вместе с ребенком, почему эти жители выбрали тот или иной цвет. Расскажите ему, как от цвета может меняться настроение и характер. При проведении цветотерапии для детей игры подобного рода отлично помогают развивать фантазию дошкольника.

## «ФЕИ ЦВЕТА»

**ЦЕЛЬ :** развитие у детей ассоциативного мышления, воображения.

— У каждого из вас есть цветные квадратики. Возьмите их в руки. Теперь вы феи. Назовите себя. (Я — синяя фея, я — красная фея...)

— Посмотрим, насколько внимательны феи цвета. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это синий предмет, то свой квадрат поднимет «синяя фея», если он красный — то «красная»... А если предмет бывает разных цветов, то свои квадратики могут поднять сразу несколько фей. Например, какого цвета роза? Правильно, она бывает и белой, и красной, и желтой...

— Приготовились? Слушайте.

Апельсин, снег, море, небо, василек, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, крот, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, мак, цыпленок, туча, сливы, трава, ворона, заяц, радуга, кошка, машина,

## «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК» ( УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ)

Дети должны определить, какого цвета каждый лепесток у этого цветка, загадать желание и оторвать лепесток.

• Помогите ветру унести ваш лепесток, подуйте на него длительно и плавно. Вдох делаем носом, а выдох — ртом.

**«СУХОЙ ДОЖДЬ»** - рассматривается как вид коррекционных технологий.

**Цель:** регулирование эмоциональных состояний.

- Посмотрите, какие красивые разноцветные ленточки, они очень гладкие и приятные на ощупь. А скажите мне, пожалуйста, на что похожи эти красивые ленточки. Они похожи на дождик. Скоро будет лето и мы будем бегать под теплым летним дождиком. Он ласковый, приятный, теплый. (Педагог показывает кольцо с лентами «теплых» тонов).

- Вот у нас есть летний теплый дождик! Давайте попробуем под ним пройти и искупаться под теплыми струями воды. Расскажите, что вы почувствовали?

(Педагог показывает кольцо с лентами «холодных» тонов).

- А вот у меня есть еще один «сухой дождик» только с ленточками других, «холодных» тонов. Это у нас прохладный, освежающий дождик. Теперь попробуйте искупаться под прохладными струями

Также «сухой дождь» в виде шатра выполняет функцию - комнаты уединения (формирование уверенности в себе, снижение психического и эмоционального напряжения, обогащение восприятия и воображения.)

**«МОЮ РУКИ» (ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА).**

Мыло бывает разным-преразным (дети намыливают руки):

Синим (соединяют подушечки указательных, пальцев).

Зеленым (соединяют подушечки средних пальцев).

Оранжевым (соединяют подушечки безымянных, пальцев),

Красным (соединяют подушечки мизинцев).

По нему пойму, отчего же всегда Черной-пречерной бывает вода (отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза, приподнимают плечи, разводят в стороны руки)?

После окончания упражнения расслабляют мышцы тела, свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.

**«ЖЕЛТАЯ ПЕСЕНКА»** - Упражнение на координацию речи с движением

Желтое солнце на землю глядит. (Руки вверх, потянулись, глаза вверх).

Желтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево — вправо)

Желтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз),

Желтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны — вверх — вниз).

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка.

Желтое солнышко, желтенький песочек.

Желтый цвет - радости, радуйся дружочек. (Прыжки на месте)

**“НЕОБЫЧНАЯ РАДУГА”** – релаксационное упражнение

“Метод цветотерапии – визуализация помогает развить воображение детей.

Предлагаю Вам расслабиться, закрыть глаза и...представить перед своими глазами необычную радугу. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает Вас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит Вам радость, он согревает Вас, как солнышко. Он напоминает нам пушистого маленького цыпленка, и мы улыбаемся. Если Вам грустно и одиноко, то он поднимает нам настроение. Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если мы чувствуем себе не уверенно – зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше. Каждый в своем темпе открывает глаза”.

**Обратная связь:** Что Вы чувствовали и ощущали, что представляли, когда смотрели на голубой, желтый, зеленый? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.

**Игры - упражнения на развитие мелкой моторики, цветовосприятия:**

**Цветные прищепки** - к ленточке прикрепи прищепку

**Цветные бусы** - нанизывание колечек на нитку.

**Весёлые прищепки** - прикрепить прищепки на вырезанные силуэты по цвету.

Предлагаю выполнить упражнение

**«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ»** - упражнение на дыхание

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

**Игровое упражнение «Отгадай цвет»:**

Ребята, предлагаю немного поиграть в игру «Отгадай цвет»

- Это - самый зимний цвет. Скажите правильный ответ. (белый цвет)
- У вас ответ найдётся, Цвет какой имеет солнце? (жёлтый цвет)
- Этот цвет темнее ночи, его вы точно назовёте. (чёрный цвет)
- Цвет травы и листвы. Назовёте его вы? (зелёный цвет)
- Им часто море называют. Кто цвет возьмёт и отгадает? (синий цвет)
- Такого цвета наша кровь. Какого, кто сказать готов? (красный цвет)



Использование **цветотерапии в сказках**, так же помогает благоприятно воздействовать на воображение и эмоции детей .

#### **«СКАЗКА ПРО ЦВЕТНЫЕ КАМНИ»**

В одной далёкой стране, жила принцесса. Она очень любила красивые драгоценные камни, у нее их был целый сундук. Она каждый день рассматривала их, любовалась их яркими красками, особенно ярко они сияли на солнышке. Принцесса была очень доброй, она часто дарила самоцветы своим подданным. Каждый камушек она наделяла волшебным заклинанием. Эти заклинания конечно были очень хорошими и несли в себе добро. Давайте сейчас побудем прекрасными принцессами и полюбуемся красивыми, разноцветными камушками.

#### **«ЧУДЕСНЫЕ САМОЦВЕТЫ»**

У меня есть камушек  
Очень-очень синий,  
Кто возьмёт его в ладошки  
Станет вдруг счастливым.  
(вручение камня)

У меня есть камушек  
Очень - очень красный,  
Кто возьмёт его в ладошки  
Станет вдруг прекрасным  
(вручение камня)

У меня есть камушек  
Сиреневого цвета,  
Кто возьмёт его в ладошки  
Познает чудо света... .  
(вручение камня)

У меня есть камушек  
Очень изумрудный,  
Кто возьмёт его в ладошки  
Сразу станет мудрый.  
(вручение камня)

<i>Игры на развитие эмоциональной сферы</i>	<i>Игры на развитие творческой и познавательной активности</i>	<i>Игры на развитие двигательной активности</i>
<p><b><u>на развитие эмоций</u></b>  «Покрывало феи»  «Платочки»  «Нарисуй настроение»</p> <p><b><u>на коррекцию поведения</u></b>  «Яркое перевоплощение»  «Разноцветные очки»  «Разноцветные стаканчики»  «Звездные подушки»</p> <p><b><u>Музыкальные игры</u></b>  «Музыкальный калейдоскоп»  «Музыкально-цветовой рисунок»</p> <p><b><u>Световые игры</u></b>  «Волшебные пузырьки»  «Цветовая иллюминация»  «Игры с тенью»</p>	<p><b><u>на цветовосприятие</u></b>  «Волшебные пятна»  «Цветные фантазии»  «Разноцветный натюрморт»  «Собираем радугу»</p> <p><b><u>Игры с песком</u></b>  «Разноцветные песчинки»  «Песочные фантазии»  «Картина в пробирке»</p> <p><b><u>Экспериментирование с цветом</u></b>  «Многоцветные фокусы»  «Цветная водичка»  «Волшебные кубики»  «Причуды цвета»  «Разноцветные льдинки»</p>	<p><b><u>Игры малой подвижности</u></b>  «Радужный дождик»  «Воздушная затея»  «Разноцветные мишени»  «Цветная сказка»  «Яркое солнышко»  «Займи место»</p> <p><b><u>Цветные игровые поля</u></b>  «Дорожки здоровья»  «Разноцветная карусель»  «Цветные классики»</p>