**КГУ «Средняя общеобразовательная школа №2»**

****

**ЗАНЯТИЯ ПО ЦВЕТОТЕРАПИИ**

**«ЦВЕТ, ОБРАЗ – ЛИЧНОСТЬ, ХАРАКТЕР»**

|  |
| --- |
| **Выполнила:**  Учитель изобразительного искусства, самопознания  Суразакова Ирина Валерьевна  *(фамилия, имя,отчество)*  Учитель высшей категории |

**г. Семей, ВКО**

# Аннотация занятий по цветотерапии.

Работа с детьми это очень сложный и многогранный процесс. Ведь каждый ребенок это личность. Следовательно, у него есть свои предпочтения, чувства, эмоции, желания, страхи и педагогу, как в прочем и всем кто тесно соприкасается с детьми каждый день нужно это учитывать.

Мир ребенка — сложный многогранный мир, с которым надо обращаться очень осторожно, для того чтобы не разрушить его хрупкость и вырастить полноценного здорового человека, развитого разносторонне. У каждого человека есть моменты в жизни, которые ему по разным причинам трудны. Для преодоления этих «временных» трудностей существует множество способов и средств одним из которых является арт-терапия.

При выборе метода работы с детьми, арт-терапия является лучшим способом психологической разгрузки, мы рассмотрим такой метод арт-терапии, как цветотерапия.

В каких случаях цветотерапия может помочь детям?

* если имеются различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., (возникновение которых связано со стрессами);
* при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств;
* при психоэмоциональных нарушениях: при снижении активности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость;
* при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в точности психосоматических расстройствах;
* профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего школьного возраста;
* как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет);
* для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов;
* развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха;
* укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.

**Некоторые рекомендации по использованию цветотерапии:**

Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала.

Рассматривая методы работы с детьми, арт-терапия является одним из самых действенных способов. И, пожалуй, одним из таких здоровых увлечений в арт-терапии является и изобразительное искусство. Не имеет значения, как будет происходить рисование во время болезни или корректировки проблем возрастного развития. Куда важнее сам процесс: размазывание, разбрызгивание, смешение, подбор или импульсивное рисование красками - это будет красиво!

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и прочее. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и так далее.

Расставание с негативными эмоциями и прорисовывание тяжелого дня или события. Пережидание и усмирение ярости, гнева, злости. Тогда можно избежать наказания, обидных слов и действий. Лучше отдать все на откуп бумаге, линиям, краскам, фигурам и объектам.

Также важно умело учить и одновременно вдохновлять ребенка на сюжетное рисование. Оно может быть в абсолютно любом стиле и манере исполнения. Пусть маленький наблюдатель старается не ограничиваться внутренними образами по памяти. Детки могут создавать целые серии и коллекции рисунков, собирая которые получается забавная книга или брошюра.

Удивительно, когда погружаясь в мир созидания и творения красоты, дети не только эмоционально радуются, но и стимулируют защитные и восстанавливающие функции организма. Это их гормон радости, поле деятельности, проносящее видимые результаты. Чтобы начать творить, можно самостоятельно или после консультации со специалистом определиться с видом арт-терапии.

Обычно в качестве вспомогательного средства при цветотерапии рекомендуют:

1. Рисование: карандаши, фломастеры и маркеры подойдут для гиперактивных детей. Акварель, гуашь, акриловые краски для детей, перенесших стрессы и глубокие психологические травмы.

2. Работу с различными материалами по лепке (глина, воск, пластилин) и скульптура.

3. Искусство создания фигур из бумаги (оригами, коллаж).

Полезные советы для занятий арт-терапией (цветотерапией).

Пик интереса и желание освоить разные техники рисования наблюдается у детей 5-6 лет. А к 10 годам он медленно стихает.

До 12 лет нельзя вмешиваться в развитие творческого потенциала юного художника. Только осторожно направлять. Эта точка зрения уже признана многими мировыми мастерами искусств.

Талантливый рисунок это не фотография и не копия окружающего мира, а изображение истинного взгляда на вещи ребенка.

Приучать ребенка к простейшему виду рисования пальцами, ладошками или кисточкой можно уже с 7 месяцев. Постепенно учите малыша правилам, которые сделают этот процесс удобным и приятным.

Палитра, кисточка, стакан-непроливайка, альбом для рисования это не все инструменты для рисования. Можно еще пользоваться штамповой печатью, самодельными фигурками или обычными поролоновыми губками.

Развитие детского изобразительного искусства проходит этапами: ручная техника, рисование кисточкой и смешивание красок, раскрашивание, сюжетные рисунки и свобода творчества.

**Используемая литература:**

1. Серов Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. — СПб, ФПБ — ТОО «БИОНТ», 1997. — 64 с.
2. Базыма Б.А. Новые возможности теста Люшера в диагностике характерологических и поведенческих особенностей подростков.
3. Гете И. В. К учению о цвете. Хроматика. Избранные сочинения по естествознанию. М., 1957. с. 300-340.

**Упражнения по арт-терапии с цветной кляксой.**

|  |  |
| --- | --- |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\Колбина Наталья 3кл.JPG** | **Задание:**  **1) На белом листе бумаге поставьте кляксу из цветного пятна (цвет кармин).**  **2) Выполните рисунок в любом жанре, дополняя, но не видоизменяя форму кляксы.**  **3) Дайте название свой работе, опишите свои чувства.** |
| **Колбина Наталья 3 класс** |  |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\Крижевич Маргарита 3кл.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\неизвестный  3кл.JPG** |
| **Крижевич Маргарита 3 класс** | **Колбина Наталья 3 класс** |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\Юрова Анна 3кл.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\Бондаренко Павел 3кл.JPG** |
| **Юрова Анна 3 класс** | **Бондаренко Павел 3 класс** |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\Черкашин Михаил 3кл.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\пятно\маленькие\Наиманбаева Карина 3кл.JPG** |
| **Черкашин Михаил 3 класс** | **Наиманбаева Карина 3 класс** |

**Упражнения по арт-терапии с цветовыми пятнами.**

|  |  |
| --- | --- |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Табельбекова Шолпан 6кл.JPG** | **Задание:**  **1) Выберите цвета и геометрические фигуры, которые по вашему мнению выражают вашу личность или ваш характер и создайте с их помощью композицию.**  **2) Дайте название свой работе, опишите свои чувства.** |
| **Табельбекова Шолпан 6 класс** |  |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Жумадилова Айжан 6кл.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Шестакова Ксения 6кл.JPG** |
| **Жумадилова Айжан 6 класс** | **Шестакова Ксения 6 класс** |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Жумадилова Маржан 6кл-2.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Секенова Мадина 6кл.JPG** |
| **Жумадилова Маржан 6 класс** | **Секенова Мадина 6 класс** |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Кожамжарова Жанара 4кл.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\абстракция\маленькие\Жумадилова Маржан 6кл-1.JPG** |
| **Кожамжарова Жанара 6 класс** | **Жумадилова Маржан 6 класс** |

**Упражнения по арт-терапии с цветной бумагой.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Осипова Юлия 6кл.JPG** | | **Задание:**  **1) Соберите набор геометрических фигур и фигур свободной формы, которые по вашему мнению выражают вашу личность и создайте с их помощью композицию.**  **2) Дайте название свой работе, опишите свои чувства.** | |
| **Осипова Юлия 6 класс** | |  | |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Сухинина Элина 6кл.JPG** | | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Китова Кристина 6кл.JPG** | |
| **Сухинина Элина 6 класс** | | **Китова Кристина 6 класс** | |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Табельбекова Шолпан 6кл.JPG** | | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Китова Кристина 6кл.JPG** | |
| **Табельбекова Шолпан 6 класс** | | **Китова Кристина 6 класс** | |
| **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Бочарова Екатерина 6кл.JPG** | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Лисицина Татьяна 6кл.JPG** | | **D:\ШКОЛА 2018-2019 ноутбук\КОНКУРСЫ 2018-2019\1.ШКОЛА СКАНЫ\Арт-терапия\аппликация\маленькие\Шиловская Валентина 6кл.JPG** |
| **Бочарова Катя 6 класс** | **Лисицина Таня 6 класс** | | **Шиловская Валя 6 класс** |