

*Использование стимулирующих особенностей цвета  
в занятиях с дошкольниками*

И.В. Стародубцева

Тюменский государственный университет

г. Тюмень

О стимулирующем влиянии цвета на психофизическое состояние человека было известно ещё в древности. В настоящее время эта особенность активно используется в цветотерапии, при лечении и профилактике различных заболеваний [1].

Исследователи, в частности, отмечают, что красный цвет возбуждает, наполняет силой, активизирует функции организма. Оранжевый стимулирует, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, слегка увеличивает давление, пульс,

дыхание. Желтый тонизирует, согревает, стимулирует умственную и мышечную активность, наполняет оптимизмом, снимает печаль. Зеленый успокаивает, снимает напряжение, уменьшает давление, повышает умственную работоспособность, концентрацию внимания. Голубой «охлаждает», способствует расслаблению, подавляет воспалительные процессы. Синий затормаживает, замедляет сердечную активность, при длительном воздействии вызывает тревогу. Фиолетовый подавляет, сильно уменьшает давление, успокаивает дыхание и боли, снижает температуру, благотворно влияет при перенапряжениях.

В процессе физического воспитания специфика цветового влияния может быть использована для отдыха и восстановления, оптимизации психофизических функций, трансформации восприятия окружающего пространства. Например, путём *изменения цвета освещения* в физкультурном зале или его частях с помощью цветных ламп или абажуров.

Как отмечает профессор Н.Г. Озолин, применение желтого и розового освещения в спортивном помещении создает иллюзию солнечного дня в пасмурную погоду, способствует формированию положительного эмоционального фона, позволяет отчетливее видеть мишени при метании предмета в цель. Ярко-красное или оранжевое освещение увеличивает результативность в спринте и скоростно-силовых упражнениях. Желтое освещение повышает отчетливость движений в большом полуосвещённом помещении. Мягко-зеленое освещение способствует проявлению выносливости, помогает быстро восстанавливаться во время отдыха [2].

В условиях открытых мест занятий тот же эффект может быть достигнут путём использования очков с цветными фильтрами. Они получили широкое распространение в практике спортивной подготовки лыжников, биатлонистов, легкоатлетов, подбирающих цвет фильтров в соответствии с решаемыми на тренировочном занятии задачами. В условиях детского сада цветные очки можно сделать самим, наклеив на обычные стёкла цветную плёнку.

Существенное значение имеет *цвет и яркость окраски мест занятий и оборудования*. Благодаря пространственному воздействию красок не только преобразовываются пропорции и размеры помещения, но изменяется психофизическое состояние. Согласно наблюдениям специалистов, длительное нахождение в условиях цветовой бедности окружающей обстановки может привести к появлению астенических эмоций, задержке интеллектуального развития у детей. Вместе с тем, продолжительное пребывание в помещении, изобилующем яркими красками (например, красной или ярко-оранжевой), действует на ребёнка возбуждающе, усиливает проявление раздражительности и агрессии.

В дошкольных учреждениях основные поверхности учебных помещений рекомендуют окрашивать в светлые тона с большим коэффициентом отражения, благодаря чему комнаты кажутся более просторными. При ориентации окон на юг, юго-восток, юго-запад используют холодные цвета: светло-серые, светло-зелёные, зеленовато-голубые, светло-голубые. Они помогают смягчить эффект в слишком солнечных помещениях. При ориентации окон на север, северо-восток, северо-запад используют тёплые цвета, лимитирующие недостаток естественного освещения: оранжево-жёлтые, жёлтые, желтовато-зелёные. Не используют крайние цвета спектра: красный, синий, фиолетовый.

*При подборе спортивно-игрового оборудования* следует учитывать то, что дети предпочитают простые, яркие, насыщенные цвета, действующие как сильные, активные раздражители и способствующие привлечению непроизвольного внимания.

Первое использование подобного оборудования на занятии следует начинать с предварительного ознакомления детей с новым предметом: обозначить его название, выделить основные части и свойства, в том числе цвет, установить его назначение. Это не только облегчит процесс детского восприятия, но и поможет организовать внимание ребёнка на предстоящую двигательную деятельность, требующую высокой концентрации и сосредоточенности.

Опыт показывает, что при фронтальных формах организации физкультурных занятий для оптимизации учебного процесса лучше использовать одинаковое для всех детей оборудование. Несущественное, с точки зрения взрослого человека, различие в цвете или рисунке может вызвать всплеск эмоциональных переживаний у ребёнка и отказ от выполнения упражнений. Недействующий на занятии яркий, отвлекающий внимание инвентарь лучше хранить отдельно, в недоступном для непосредственного восприятия ребёнком месте.

Немаловажную роль в специально организованной двигательной активности играет *цвет спортивной одежды*. Его воздействие на психоэмоциональное состояние происходит, во-первых, через кожные рецепторы, которые передают в бессознательную сферу необходимую информацию и специфическую энергию цвета. Во-вторых, через зрение, воспринимающее цвет уже на уровне подсознания и сознания (люди в красном, например, выглядят быстрыми, в жёлтом – более объёмными, а в чёрном – менее). В-третьих, через окружающих людей, которые воспринимают цвета и ведут себя с нами в соответствии с этим восприятием.

По мнению Т.Ю. Тарасовой, люди, предпочитающие в одежде белые цвета, воспринимаются как жизнерадостные и деятельные личности. Красный цвет, по оценкам специалистов, выбирают оптимисты и экстраверты. Розовый любят женственные натуры, неуверенные в себе. На синем цвете чаще останавливают свой выбор интроверты. Предпочтение в одежде голубого говорит о стремлении к романтике. Приверженность к оранжевому отмечается у общительных людей, характеризующихся добротой и чувством сострадания. Зелёный цвет говорит о потребности в уединении и осторожности. Жёлтый предпочитают подвижные, весёлые, нетерпеливые натуры [3].

На физкультурных занятиях, для лучшей организации внимания, можно рекомендовать использование всеми детьми одинаковой спортивной формы неброских оттенков. Подойдут, например, белая футболка и шорты чёрного или тёмно-синего цвета. Одежда педагога по цветовому решению должна отличаться от одежды воспитанников, помогая детям быстрее находить руководителя в спортивном зале и реагировать на его команды и указания.

В то же время для участия в соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях педагогу и воспитанникам лучше подбирать одежду в единой цветовой гамме, причём ярких, заметных издали оттенков. Это облегчает ориентирование, а в некоторых случаях может служить определённым стимулом для участников. Так, по некоторым неофициальным данным, спортсмены, выступающие в форме красного цвета, чаще становятся победителями.

В заключении необходимо отметить, что актуализация возможностей цвета, лишь частично освещённых в данной работе, открывает дополнительные перспективы для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, а значит, заслуживает более пристального внимания специалистов по физическому воспитанию дошкольников.

### ***Библиографический список***

1. Марченко, Т.К. Особенности мозгового кровообращения у детей дошкольного возраста в процессе цветотерапии / Т.К. Марченко, Т.П. Тетерина // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского. – М.: АРКТИ, 2001. – С. 135-136.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Изд-во Астрель, 2002. – 864 с.
3. Тарасова, Т.Ю. Мой цвет / Т.Ю. Тарасова. – СПб.: БХВ-Петербург, 2005. – 64 с.