

Цвет в физическом воспитании дошкольников: перспективы, возможности, решения*

И.В. Стародубцева

В статье рассматриваются теоретические и прикладные аспекты использования цвета в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Приводятся примеры подвижных игр для детей от 2 до 6 лет, способствующих формированию представлений об основных цветах спектра. Рассматривается функция цвета как ориентиры в пространстве спортивного зала и как стимула в процессе физического воспитания дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, цвет, цветотерапия.

Цвет играет важную роль в жизни человека – это известно всем. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет. Потенциальные возможности цвета настолько велики, что интерес исследователей к его изучению только усиливается. При этом, как отмечают учёные, механизм цветового влияния на человека изучен не до конца, многие факты и теоретические положения требуют систематизации и уточнения [1].

В образовательной работе цвету отводится немаловажное место, однако, как показывает анализ литературы, область его активного рассмотрения чаще всего ограничивается рамками узкопрофилированных дисциплин, таких как изобразительное искусство [2, 6 и др.]. Между тем с помощью цвета можно не только внести существенное разнообразие в любой учебно-воспитательный процесс, но и значительно повысить его эффективность.

В практике физического воспитания цвет выполняет множество различных функций. Обобщим основные из них, представив результаты научно-теоретического и практического опыта.

1. Цвет как эталон.

В жизни ребёнка сталкивается с огромным разнообразием форм, звуков, красок и других свойств предметов, которые человечество в процессе общественно-исторического развития выделило и систематизировало. Они выступают в качестве эталонов, образцов, помогающих детям разобраться во всём многообразии особенностей предметов.

В раннем возрасте свойства не отделяются ребёнком от самого предмета, а сливаются с ним в единое целое. Способность выделять свойства вещей развивается постепенно, под влиянием игровой и предметной деятельности.

Специфическое содержание физического воспитания открывает широкие возможности для активизации этого процесса на основе интеграции познавательной и двигательной деятельности. Так, использование специально организованных подвижных игр в различных формах учебно-воспитательной работы не только способствует эффективному решению задач двигательного развития, но и одновременно содействует формированию у детей представлений об основных цветах спектра, их символическом значении, особенностях, словесном обозначении.

Подвижная игра «Осень – весна» для детей 2–3 лет

Цель: совершенствовать восприятие цвета, закрепить знание о временах года, развивать произвольное внимание, быстроту движений.

Материалы: два «деревя» – игровые модули зелёного и жёлтого (или красного) цветов.

Ход игры. Ведущий показывает детям осеннее и весеннее «деревья», располагает их в разных частях зала и объясняет правила игры: по сигналу дети-воробышки произвольно перемещаются по залу – «летают». По команде ведущего «Осень!» или «Весна!» они должны быстро собраться вокруг соответствующего дерева. Отмечаются дети, быстро и правильно выполнившие задание.

* Научный консультант – доктор пед. наук, профессор Е.А. Короткова.

Подвижная игра «Цветные шарики» для детей 3–4 лет

Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, координацию движений.

Материалы: шарики разного цвета, закреплённые на стойках, или разноцветные игровые модули.

Ход игры. Ведущий знакомит детей с заготовленными шарами, располагает их в разных частях зала и объясняет правила игры: по сигналу дети произвольно перемещаются по залу, выполняя различные движения. По команде ведущего, назвавшего цвет одного из шариков, например зелёный, дети должны быстро построиться вокруг него. Отмечаются дети, быстро и правильно выполнившие задание.

Подвижная игра «Запрещённый цвет» для детей 5–6 лет

Цель: совершенствовать восприятие цвета, развивать произвольное внимание, мелкую моторику мышц рук.

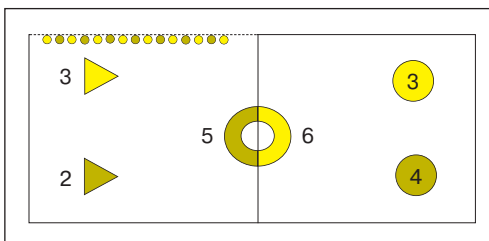
Материалы: 30–40 мелких разноцветных предметов.

Ход игры. По игровой площадке разбрасываются мелкие разноцветные предметы. Ведущий называет запрещённый цвет (например, красный), и все играющие должны собрать как можно больше предметов любого цвета, кроме указанного (красного). Выигрывает тот, кто не перепутал цвет и собрал больше фигур.

2. Цвет как ориентир.

Как известно, ознакомление с окружающей средой у человека осуществляется с помощью ориентировочно-исследовательской деятельности. По мере развития ребёнка возрастающее участие в этом процессе начинает принимать вторая сигнальная система, что создаёт возможность отражения окружающей действительности в виде отвлечённых понятий. Однако ведущая роль первой сигнальной системы, обеспечивающей реагирование на непосредственные раздражители, идущие через органы чувств, сохраняется на протяжении всего дошкольного детства. Организация образовательного процесса с учётом этих особенностей облегчает процесс познания, экономит время, помогает детям ориентироваться в окружающем мире.

Например, с помощью цветной разметки спортивного зала можно значительно ускорить время перестроения и деления детей на команды. Для этого пол в месте построения детей делят на условные зоны в соответствии с количеством занимающихся и каждую обозначают цветной отметкой, чередуя два или три цвета (см. рисунок). Цвет наносят с помощью краски, цветного скотча или самоклеящейся плёнки.



Пример нанесения цветной разметки в спортивном зале

В начале занятия воспитатель просит детей запомнить цвет своей отметки, а в процессе деятельности, в зависимости от решаемых задач, предлагает: построиться в две колонны (на рисунке места для построения обозначены цифрами 1 и 2), образовать два круга (3 и 4) или расположиться в правой и левой частях зала (5 и 6).

3. Цвет как стимул.

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 [3].

Исследователи, в частности, отмечают, что красный цвет возбуждает, наполняет силой, активизирует функции организма. Оранжевый – стимулирует, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, слегка увеличивает давление, учащает пульс, дыхание. Жёлтый – тонизирует, «согревает», стимулирует умственную и мышечную активность, наполняет оптимизмом, снимает печаль. Зелёный – 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 пишет известный российский учёный профессор Н.Г. Озолин, применение жёлтого и розового освещения в спортивном помещении создаёт иллюзию солнечного дня в пасмурную погоду, способствует формированию положительного эмоционального фона, позволяет отчётливее видеть мишени при метании предмета в цель. Ярко-красное или оранжевое освещение увеличивает результативность в спринте и скоростно-силовых упражнениях. Жёлтое освещение повышает отчётливость движений в большом полуосвещённом помещении. Мягкое зелёное освещение способствует повышению выносливости, помогает быстро восстанавливаться во время отдыха [4].

В условиях занятий на открытом воздухе 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 имеют цвет и яркость окраски мест занятий и оборудования. Благодаря пространственному воздействию красок не только визуально преобразовываются пропорции и размеры помещения, но изменяется и психофизи-

ческое 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 (с преобладанием, например, красного или ярко-оранжевого цветов), 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 слишком резкого освещения в солнечных помещениях. При ориентации окон на север, северо-восток, северо-запад используют тёплые цвета, компенсирующие недостаток естественного освещения: оранжево-жёлтые, жёлтые, желтовато-зелёные. Не рекомендуется использовать крайние цвета спектра: красный, синий, фиолетовый.

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

Использование подобного оборудования на занятиях 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 направить 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. Не задействованный 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 более быстрыми, в жёлтом – более объёмными, а в чёрном – менее). В-третьих, через окружающих людей, которые воспринимают цвета нашей одежды и ведут себя с нами в соответствии с этим восприятием.

По мнению Т.Ю. Тарасовой [5], люди, предпочитающие в одежде белый цвет, 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, добрых людей с выраженным чувством сострадания. Зелёный цвет говорит о потребности в уединении и осторожности. Жёлтый предпочитают подвижные, весёлые, нетерпеливые натуры.

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 заключение 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.

Литература

1. Базыма, Б.А. Психология цвета : теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб. : Речь, 2005. – 205 с.
2. Вафина, Е.А. Эмоциональное восприятие ребёнком цвета / Е.А. Вафина // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 2. – С. 35–37.
3. 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.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с.
5. Тарасова, Т.Ю. Мой цвет / Т.Ю. Тарасова. – СПб. : БХВ-Петербург, 2005. – 64 с.
6. Уткина, О.И. Роль цвета в формировании на уроках изобразительного искусства / О.И. Уткина // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 12. – С. 54–56.

Ирина Викторовна Стародубцева – канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Тюменского государственного университета, г. Тюмень.