

## **Возможности использования цвета при выполнении физических упражнений детьми дошкольного возраста**

Гусева Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук,  
преподаватель

Соколова Анастасия Александровна, преподаватель  
СПБ ГБПОУ «Педагогический колледж №8»  
(г. Санкт-Петербург)

*В статье рассматривается вопрос цветового сопровождения образовательного процесса по физической культуре детей дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** *цвет, дошкольный возраст, образовательный процесс, физкультурный зал, физкультурное оборудование.*

Известно, что цвет играет важную роль в жизни человека. Он не только делает наш мир разнообразным, но и ориентирует в окружающем пространстве, информирует, подсказывает, управляет.

Особое воздействие цвета на человека, его здоровье и психику в своих исследованиях отмечают представители самых разных наук. Цвет способен радовать и огорчать, стимулировать и успокаивать, мобилизовывать и расслаблять, он может влиять на самочувствие и работоспособность детей. Цветом можно лечить и корректировать, определенный цвет способен снять у детей дошкольного возраста психоэмоциональную напряжённость.

В развивающей предметно-пространственной среде дошкольного образовательного учреждения цвету отводится немаловажное место, однако, как показывает анализ литературы, область его активного рассмотрения чаще всего ограничивается рамками изобразительного искусства. Между тем, с помощью цвета можно не только внести существенное разнообразие в образовательный процесс, в том числе и по физической культуре, но и использовать его для отдыха и восстановления, оптимизации психофизических функций,

трансформации восприятия окружающего пространства – например, путём изменения цвета освещения в спортивном зале.

Установлено, что дети дошкольного возраста предпочитают яркие и светлые оттенки различных цветов, которые оказывают благотворное влияние на центральную нервную систему.

Яркие цвета их радуют и привлекают, взгляд ребенка сам тянется за таким цветом. Причем, следует отметить, что воздействие красного, желтого и других ярких цветов не раздражает детей младшего возраста, а даже успокаивает, позволяет ребенку чувствовать себя комфортно.

Заслуживает большого интереса концепция цветового сопровождения Н. Н. Ефименко, главная идея, которой состоит в том, что посредством определенных цветовых режимов (интерьера физкультурного зала, кабинета ЛФК, включая физкультурное оборудование, тренажеры и игровой инвентарь) можно содействовать более эффективному двигательному развитию ребенка, становлению его психических функций, формированию всесторонней, гармонической личности [1].

Механизм психофизического воздействия цветового сопровождения на детей, по мнению Н.Н. Ефименко, может быть реализован по следующим условным направлениям:

1. Организационные возможности цвета, которые предполагают: систему рационального освещения спортивного зала и его цветовое решение.

2. Педагогические возможности цвета включают в себя: использование различного спортивного оборудования и инвентаря разного цвета в образовательном процессе по физической культуре, т.е. его применение в разных формах работы по физическому воспитанию и разных видах физических упражнений.

3. Реабилитационные возможности цвета, направлены на решение оздоровительных задач и проведение коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Учитывая вышеперечисленные функции цвета, можно выделить основные направления по цветовому оформлению физкультурного зала,

подбору оборудования и инвентаря для организации различных видов физических упражнений [1].

В статье И.В. Стародубцевой рассматриваются теоретические и прикладные аспекты использования цвета в физическом воспитании детей дошкольного возраста. С помощью цвета можно не только внести существенное разнообразие в образовательный процесс, но и значительно повысить его эффективность.

1. Цвет как эталон. В жизни ребёнок 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.

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 не посредственные 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.

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 [4].

Цвет повышает эффективность образовательного процесса, а значит, заслуживает более пристального внимания специалистов по физическому воспитанию дошкольников.

Специалист по функциональному цвету Ф.Биррен определил основные функции использования цвета:

- красный – запрещающий;
- желтый – внимание, возможна опасность;
- зеленый – безопасность;
- синий – информация.

Сигнальный красный цвет необходимо использовать для запрещающих надписей и окраски всех выступающих частей многокомплектного физкультурного оборудования, которые могут быть причиной травм.

Сигнальный синий цвет - это цвет информации, в связи с этим, информационные табло, информационно-демонстрационные стенды в физкультурном зале и прилегающих помещениях должны быть выкрашены в синий цвет на белом фоне.

Если необходимо выделить какой-либо предмет или поверхность (баскетбольное кольцо, плавающая разметка бассейна и т.д.) рекомендуется использовать насыщенный сигнальный оранжевый цвет. Это связано с высокой скоростью зрительного различения этого цвета.

Размечать пол физкультурного зала рекомендуется сигнальным белым цветом, который контрастирует с полом, окрашенным в любой тон. Он имеет наиболее высокий коэффициент отражения, что позволяет занимающимся хорошо ориентироваться в зале за счет периферического зрения.

Физкультурное оборудование и инвентарь имеют определённые свойства, которые можно учитывать для решения оздоровительных, коррекционных и образовательных задач: размер, цвет, упругость, что приводит к совместной работе двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов.

Применение в процессе выполнения физических упражнений оборудования и инвентаря различного цвета должно обеспечивать, с одной стороны, состояние успокоенности, а с другой – активизацию двигательной деятельности. Поэтому эмоционально возбуждающие красный и оранжевый

цвета следует применять кратковременно (до 10 мин), например, при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений, а затем, обеспечить смену цветового тона применяемых предметов.

При выборе цвета окраски физкультурного инвентаря не стоит забывать о том, что цветовые ощущения могут вызвать цветовые ассоциации.

Для комплексов физических упражнений и физкультурных занятий можно использовать не только стандартное спортивное оборудование основных цветов: обручи, мячи, кегли, дуги для пролезания, канаты разной толщины, мешочки с песком, но и нетрадиционное физкультурное оборудование: массажные мячи, сенсорные массажные кольца, мягкие модули геометрических фигур, батуты, балансировочные диски, гимнастическое бревно, дидактический материал.

Рассмотрим варианты применения цвета в процессе обучения детей физическим упражнениям.

Вариант проведения комплекса общеразвивающих упражнений с тканью любого цвета (плоскостной круг из плотной ткани (диаметр 30 см.) по количеству детей) в таблице 1.

Таблица 1

### Комплекс ОРУ с тканью

№ п\п	Содержание	Дозировка
1.	<b>«Не урони»</b> И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На пальцах правой руки лежит круг. 1-2-передать ткань в левую руку, отвести ее в сторону. 3-4 передать ткань в правую руку.	6-8 раз
2.	<b>«Наклон»</b> И.П.: стоя, ноги шире плеч, руки с кругом внизу. 1-2-наклон вперед, руки вперед. 3-4-И.П.	7-8 раз
3.	<b>«Положи ткань на пятки»</b> И.П.: стоя на четвереньках, круг в правой руке. 1-2-правую руку в сторону, поворачивая направо туловище и голову, положить круг на пятки. 3-4- И.П. 5-6 левую руку в сторону, поворачивая налево туловище и голову, взять ткань. 7-8- И.П.	6-8 раз

4.	<b>«Перекаты»</b> И.П.: лежа на спине, руки с тканью вверх. Перекатываться вокруг себя с прямыми руками и ногами.	3-4 раза в каждую сторону
5.	<b>«Не задень»</b> И.П.: лежа на спине, руки впереди, ткань с правой стороны возле колен на полу. 1-2- подняв ноги, перенести их на другую сторону от ткани. 3-4- то же в другую сторону.	6-8 раз
6.	<b>«Не урони»</b> И.П.: стоя, ткань зажата между коленями, руки на поясе. Прыжки на месте, не выпуская ткань.	10-15 раз X 3-4 раза

Вариант проведения подвижной игры «Сидела бабочка» для детей старшего дошкольного возраста с использованием желтого цвета.

*Инвентарь:* Картинка с изображением бабочки, картинки изображением цветов желтого цвета (одуванчик, мать-и-мачеха, подсолнух, хризантема, георгины, роза, львиный зев, мимоза, бархатцы, анютины глазки, тюльпаны, нарциссы, пион, календула, ромашка, акация).

*Задачи:* Развивать быстроту реакции на сигнал; совершенствовать умение выполнять действие в соответствии с сигналом, развивать внимание и память.

*Описание игры:* Ведущий берёт картинку с изображением бабочки, остальные дети картинки с цветами. Ведущий включает аудиозапись музыки и говорит: «Летала бабочка, летала и села на одуванчик. Бабочка подлетает к одуванчику и меняется с ними картинками. Новая бабочка летит дальше. Посидела бабочка на одуванчике и полетела дальше. Летала она, летала и села на подсолнух. Игра продолжается без повтора названий цветов [3].

При проведении организованной образовательной деятельности педагогам можно рекомендовать использование цветных физминуток, которые легко связать с тематическим планированием [2].

Таким образом, цветовое сопровождение процесса физического воспитания в дошкольной образовательной организации, повысит результативность этого процесса, если будет создана цветовая эстетическая среда, сопровождающая процесс занятий физическими упражнениями и

включающая интегративное освоение дошкольниками совокупности ценностей физической и эстетической культуры.

Литература:

1. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: рабочие материалы к оригинальной авторской программе. / Н.Н. Ефименко.– Москва: Линка - Пресс, 1999.– 256 С.– (Приложение к журналу «Обруч»).

2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. -176 с. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

3. Разноцветная физическая культура в дошкольном учреждении. Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, физкультминутки, ритмические композиции, сценарии физкультурных досугов: методическое пособие/Под ред. Т.А.Гусевой, А.А.Соколовой. - СПб.: Медиапир,2018.-96с.

4. Стародубцева И.В. Цвет в физическом воспитании дошкольников: Перспективы, возможности, решения / И.В. Стародубцева // Начальная школа плюс До и После. – 2010. — №3. – С. 74-77.