**Түстер терапиясы**

Дәрігерлердің айтулар бойынша, баяғы заманнан бері, адам денсаулығына түстердің әсер етуін байқаған.Халық медицинасында да, түс терапиясын қолданады.Мысалы,(егер бала қызылшамен ауырып қалса,анасы бөлмені қызыл түске бояйды)Неврозбен ауыратын адамдарға тынық (спокойный) түстер-көгілдір,сары, жасыл,қызғылт оң әсер етеді. Қазіргі таңда психологтар мен дәрігерлердің әр түстің ерекшелігімен емдік қасиеттері анықталған.

Қызыл түс-еңбек қабілеттілігін жоғарлатады, көңіл-күйді жақсартып,жүйке-жүйесінің қызметін жоғарлатады.

Сары түс-көз аурулары және ұйқысыздық кезінде қолданады.Барлық түстердің арасында ең емдік қасиеттері бар түстер-көгілдір,ақ,қара, жасыл, көк болып саналады.Бұлар балалардың қисында ойлауларын дамытып, жүйке-жүйесіне оң әсер етіп, асқазан-ішек жұмысын жақсартып,тыныс алу жолдарымен, қоршаған ортадағы жағымсыз әрекеттерден қорғайды.

Қазіргі заманда барлығы компьтерлік технология болғаннан кейін,компьтермен қолдану жағдайында , компьютер тек баланың ақыл ойын дамытып қана қоймай, оның көру аппаратына кері әсерін тигізеді.Бұл жағдайда қара түстің көмегі зор,5 минут қараңғы бөлмеде отырған жағдайда көру қабілеті орнына келеді.Бақшадағы сәбилерге , түстерді түрлі жағдайда қолдануға болады:гуашьпен жұмыс жасау кезінде, күздік жапырақтар, жұлдызшалар және тағы басқалары.

Түстер терапиясы

Мимикалық жаттығу

Ойынның мақсаты: Бет мимикасын және онымен адамның эмоцианалдық жағдайларын зерттеу.

Балаға беттің мимикасылық бұлшық еттерін арналған жаттығулар орындау ұсынылады:

1.Маңдайды әжімдеу,екі қасты көтеру (таңғалу).Бой жазу,маңдайды бір минут тегіс сақтау.

2.Екі қасты жақындату,түнеру (мен ызамын).

3.Бой жазу. Екі қасты толық әлсірету,көзді қалықтау (маған бәрі-бір, немқұрайлық).

4.Көзді кең ашу,ауызды ашу,екі жұдырықты қысу, дене мығым жағдайда (қорқыныш үрей).

5.Бой жазу.Көзді, маңдайды екі ұртты толық әлсірету (жалқаулық,ұйқы келді)

6.Мұрынды тыржиту (жеркену,жағымсыз иіс иіскеу) боз жазу.

7.Ерінді қысу,көзді сығырайту (менсінбеу).

8.Күлімсіреу,көзді қысып ашу (көтеріңкі көңіл-күй).

Түстердің емдік қасиеттері.

Қызғылт түс – еңбек ету қабілетін жақсартып, көңіл – күйді көтереді. Және де адамның жүйке жұмысын да желдете түседі.

Сары түс – ұйқысы қашып, жүйкесі тозған адамдарға жақсы әсер етеді. Адамның тәбетін ашып, ақыл – ойын дамытуға көмектеседі.

Жасыл түс – жүрегі ауратын, қан қысымы жоғары және де көзі нашар көретін адамдарға емдік қасиеті бар.

Көк түс – асқазаны ауратын адамдарға жақсы әсер етеді.

Көгілдір түсті – тері аурумен ауратындар кигені абзал.

Ақ түс – қорғаушы түс болып табылады. Зиянды энергиялардан сақтайды. Мидың қызметін жақсартады.

Қызғылт түс - өкпесі ауратын адамдарға оң әсер етеді.

Қара түс – көздің шаршағаның басады.

Сенсорлық даму дегеніміз - баланың қоршаған ортадағы заттармен құбылыстарды қабылдау және түсіну үрдістерін дамыту.

Барлық жарық дүниеге дайын сезім органдармен жаралады: оның көзі, құлағы, заттарды сипап сезу қасиетін ие, терісі және т.б.бар. Бұл қоршаған ортаны сезіп қабылдаудың алғы шарттары ғана. Сенсорлық даму толыққанды өту үшін бағытталған сенсорлық тәрбие қажет. Баланың бойында іс әрекеттерді қалыптастыру керек, яғни қалыптастыру, сипап сезу, тыңдау және сондай сияқты операцияларға бейімдеу. Бірақ затты тек қана қарау, сипап сезу, зерттеу аздық етеді. Қажетті - бір затта табылған қасиеттердің басқа заттың қасиеттеріне қатынасын ашу. Ол үшін балаға қасиеттерді салыстыратын өлшегіштер қажет.

Эталон деп аталатын жалпы өлшеуіштермен қабылдау нәжелерін салыстырады. Бұл геометриялық формалар, салмақ өлшемі, дыбыс өлшемі, түстер спектрі, ана тілінің дыбыстық жүйесі және т.б жүйелер. Барлық эталондарды бала игеруге тиіс.

Қабылдау үрдісінде ол көру, есту, қозғалу, сипап сезу үлгілерін жинақтайды. Бірақ, бала қабылдайтын заттардың қасиеттерін сөзбен белгілеу қажет, бұл баланың саласында әр бір затты толық бекітіп дамытады. Кейін заттардың қасиеттері және бейнесі балада сол затты атағанда толық еске алынады.

Балаға қылқалам мен түстерді сезідіртіңіз.

Үш жасар балаға арналған ерекше тапсырмалар ұсынуға болады.

«Терезеде жарық жақ». Ересек балаға қарындашпен үлкен терезелері бар үй салып, балаға терезені сары бояумен бояп, терезеден жарық жағу ұсынылады.

«Жолдағы іздер». Жол салып ересек балаға: «Осы жолмен адам өтті, ол қалдырған іздері салып көрейікші» дейді. Бала қылқаламмен іздерді бейнеледі.

«Күзгі жапырақтар» Бала қағазды қызыл,сары дақтармен толтырады.

«Шөптегі гүлдер» Бала жасыл түсті қағазды түрлі-түсті шағын дақтармен толтырады.

«Бұлттар» Бала көгілдір қағазды ірі ақ және сұр дақтармен толтырады.

«Салют» Бала қара қағазды түрлі-түсті дақтармен және жолақшалармен толтырады.

«Жұлдыздар» Бала қара қағазға қылқаламның ұшымен түрлі-түсті нүктелер салады.

«Отты жақ» Ересек бала қағаздың төменгі жағына бірнеше сызықтар сызады - бұл ағаштар.

Бала оларға бірнеше сары, қызыл сызықтар өткізеді.

«Терезеде жарық жақ», «Күзгі жапырақтар», «Отты жақ» ойындарын пайдаланып, баланы ұсынылған бояу түстерінен қажетті түстерді таңдауға үйретуге болады. Өздерінің шығармашылық жұмыстарында балалар қағаздың барлық көлемін емес, тек бір бөлігін ғана пайдаланады. Уақыт өте сурет салу көлемі ұлғаяды. Нәтижесінде, балада басталған істі аяғына дейін жеткізу қажеттілігі пайда болады. Сәбилер алақанмен екі жарым жаста толық суреттейді. Егер сәби бармақты бояумен кірлеткісі келмесе, оған үрленген шарды бояуды ұсын, бұл оны барлық қорқыныштардан азат етеді.

Ал енді нақты шығармашылыққа көшеміз.

Түрлі-түсті саусақтар.

Құралдар: гуаш, қағаз, алжапқыш, білектеме.

Мақсаты: Түстерді түсіне білу сезімдерін дамыту.

Ойынның барысы: Алдымен контурлық сызықтарда суреттің сюжеті салынады, содан соң балалар бармақтарының көмегімен суреттің әр бір бөлігін жеке-жеке бояйды. Әрбір бөлімге жеке түс және жеке бармақ сай келеді.

«Жаңа сурет»

Құралдар: Түрлі-түсті қағаз, ескі газеттер, журналдар, иллюстрациялық безендірулер, желім.

Мақсаты: Қимылдардың нақтылығын дамыту,қол қимылдарын үйлестіру.

Сабақтың барысы: Бармақтардың көмегімен ескі журналдардан суреттер немесе, бейнелерді қиып алып, түсті фонда жаңа сюжет құрастырады.

«Көбелек»

Бала бірден екі қолмен екі дөңгелек салады, дөңгелекке көбелектің көздерін және екі қанатын жұртшалар бейнелейді.

«Бау-бақша»

Құралдар: Қағаздар, қарындаштар, түсті борлар, сурет элементтерінің түрлі бейнелері.

Барысы: Балаға қағаз немесе ватман үстінде гүлді бақ сюжетін толтыру ұсынылады. Ол үшін бала ағаштардың, гүлдердің, жануарлардың формаларын пайдаланады.

«Моншақтар»

Құралдар: Пинцет, түсті қағаз.

Қағазда ағаш немесе фанер тақтайшада бейнеленген сурет.

Мақсаты: Қимылдардың нақтылығын және үйлесімділігін реттеп, пинцетпен жұмыс істей білуге дағдыландыру.

Барысы: Суреттің эскизі бойынша балалар пинцетпен түсті моншақтарды алып, сурет құрастырады.