

## Педагогическая беседа по здоровьесбережению

Составила: Пронина С.А.

Категория слушателей: родители, педагоги

**Здравствуйтесь уважаемые коллеги!**

**Я, Пронина Светлана Анатольевна, педагог дополнительного образования  
Кишертского районного центра детского творчества.**

Я участвую в проекте «Сельский сертификат. Здоровое развитие ребенка». В рамках проекта реализую программу «Радуга здоровья», которая основана на методах цветотерапии.

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ** - это метод исцеления цветом, который стал сегодня очень популярным, но не надо думать, что это новое веяние.. На самом деле наука о исцелении цветом берет начало в далекой древности. Еще тогда древние ученые заметили, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных психических и физических недугах.

Цветом исцеляли в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломляться солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей. В Древнем Китае больному (в соответствии с его заболеванием - психическим или соматическим) прописывали носить одежду определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка. Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже.

Известный русский психиатр В. А. Бехтерев изучал влияние цвета на организм человека. Он утверждал "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры".

Американский психолог Джекоб Либерман, тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света и цветовых лучей на организм человека, пришел к выводу о том, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!

"Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты" - примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер. Люшер разработал уникальный цветотест, показывающий психологическое состояние человека .

Мы используем и рекомендуем вам следующие методы цветотерапии

1. **Пассивное восприятие цвета** (традиционный подход к цветотерапии) - создание контакта с нужными цветами. Вся работа при этом выполняется на подсознательном уровне - идет переработка получаемой через цвет информации.
2. **Визуализация** – возможность человека, закрыв глаза, представить той или иной цвет.



А сейчас перейдем от слов к делу.

### **Берем карточку**

### **Рассматривание цветов**

**Сядьте поудобнее, закройте глаза и попробуйте представить то, что я буду говорить.**

### **РАССКАЗ**

А сейчас вспомните, какие цвета вам не удалось увидеть или было трудно на них сконцентрироваться. Совпадает ли этот цвет с выбранной карточкой. Как правило, у детей совпадение от 90 до 100 %, у взрослых 50 на 50%. Как раз этого цвета и не хватает вашему организму.

То есть, если вы вообще не смогли представить какой-нибудь цвет или видели его очень расплывчато, говорит о недостаточной насыщенности организма этим цветом и как следствие о снижении функций организма соответствующих этому цвету.

**Как это понимать? *обувотивание* -  
Зима – цветовой голод.**

Представьте что происходит с вашим организмом если он не насыщен тем или иным цветом.

#### **КРАСНЫЙ ЦВЕТ**

Проблемы с сердцем и кровообращением, ослаблен иммунитет, замедлен обмен веществ. Вам недостает жизненной энергии, радости, воодушевления, оптимизма, уверенности в себе, вы часто ощущаете сильную усталость, мёрзните. Чувствуете застой чувств - нехватку страстности. Страдаете гипотонией, приступами головной боли. При постоянной хронической нехватке возможна анемия, болезни мочевого пузыря, заболевания органов ЖКТ, ожирение, частые простудные заболевания.

#### **ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ**

Вы часто чувствуете упадок сил, устаёте от напряжения, вызванного жизненными разочарованиями, не чувствуете непринужденности в общении с другими людьми. Часто <sup>в отмен</sup> находитесь в плену тоскливого настроения, хандры и непроходящей пассивности. Спад интеллекта, логики, умения ясно излагать свои мысли. Проблемы с печенью, желудком, желчным пузырем, болезни щитовидной железы, дерматиты, экземы, др. заболевания кожи.

#### **ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ**

Возможны проблемы с щитовидной железой, повышенная раздражительность и эмоциональная нестабильность. Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспосабливаться к внешним обстоятельствам, вас тяготят ежедневные обязанности. Возможны бронхиты, бр. Астма, проблемы с пищеварением, поджелудочной железой, сердцем. Нарушается кальцевый обмен, человек выглядит старше своих лет.



### ЗЕЛЕНый ЦВЕТ

Вы часто чувствуете апатию и равнодушие ко всему, повышенную раздражительность, злость, бывают нервные срывы, переутомления, синдром хронической усталости. Чувствуете трудности в концентрации внимания, снижение остроты зрения. Иногда возникает бессонница. Болезни легких, гипертония, головные боли, невралгия, проблемы с усвоением в организме витамина группы В. Усиливается рост злокачественных новообразований.

### ГОЛУБОЙ ЦВЕТ

Вы часто чувствуете беспокойство, тяжесть как душевную так и физическую, состояние когда ничего не радует. <sup>кожные</sup> Проблемы с кожей, волосами, сосудами головного мозга. Возможны витилиго, образование опухоли, нарушение вкусовых ощущений, повышение аппетита.

### СИНИЙ ЦВЕТ

Вы склонны проявлять излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, страдаете недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, меланхолией, ипохондрией, истерией, расстройствами сна, часто вините во всех проблемах себя. Склонны к полноте, болезням печени, аллергическим реакциям, болезням ЖКТ и 12-перстной кишки, танзилитам, болезням зубов. Возможно облысение, сердцебиение, глаукома, катаракта, миопия, гнойные процессы.

### ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, легко впадаете в состояние депрессии, часто чувствуете себя обманутым или незаслуженно обиженным, вас мучают сомнения, необъяснимые страхи.

Возможны болезни кожи, ушей, воспалительные процессы, ишиаз, болезни почек, судороги на фоне нарушения баланса калия и натрия, проблемы с лейкоцитами крови, мочевым пузырем.

<sup>когда мы представляем цветные картины</sup> Сейчас мы применили метод визуализации как тест, который помог нам узнать с каким цветом нам надо работать, какого цвета не хватает нашему организму.

#### **НО**

Визуализация – используется не только как тест, этот метод обладает лечебным эффектом, к тому же это прекрасная возможность для развития у детей воображения, фантазии, речи, так как подобные истории они могут сочинять и проговаривать сами.

Мысленное представление цвета – это эффективно!

Научно обосновано и доказано, что цвет воздействует на человека не только, когда мы его видим, мы можем ощущать его воздействие через телесный контакт, внутреннее видение и воображение, цвет воспринимается практически любыми клеткам организма. Мы с вами работали только с семью основными цветами спектра, но не надо забывать про оттенки и смешанные цвета, воздействие которых на организм не менее положительно.



Практикующий врач Морис Дерибере, серьезно занимающийся исцелением цветом сказал замечательную фразу «Больной вынужден долгие часы думать, мечтать, страдать в среде, в которую его поместили. Медленно, так что он и не отдает себе отчета, эта среда проникает в него самого. Так нужно ли делать ее ледяной, лишать цвета, жизни в то время, как она должна участвовать в моральном утешении и физическом восстановлении?»

Задумайтесь: наши дети полжизни проводят в школьных подчас в серых, не выразительных кабинетах, а вторую половину жизни в таких же бесцветных квартирах.

Зная о влиянии цвета на организм человека, мы как родители, отвечающие за здоровье детей, можем создать своим детям комфортное цветовое пространство, которое их подлечит, успокоит и вдохновит на великие и яркие дела.

Давайте подумаем, что мы здесь можем исправить или сделать для того, чтобы создать нашим детям комфортное цветовое пространство. При этом будем помнить, **ВСЯКОГО ЦВЕТА ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО!!!!**

- Одежда
- Цветная пища
- Цветовые акценты в интерьере
- Цвет в динамике
- Визуализация

## КРАСНЫЙ ЦВЕТ

В цветовой терапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в усилении или восстановлении, когда необходимо ослабленный организм вновь наполнить живительными силами. Этот цвет идеально подходит тем людям, кто ощущает сильную усталость, кто не может "прийти в себя" после какого-либо психического потрясения, кто оказался под воздействием длительно действующего или сильнодействующего стресс-фактора. Заряжая человека энергией, красный цвет помогает ему бороться с депрессией. Улучшает память, способствует усвоению знаний, развивает способность к учению.

## ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ

Желтый цвет поможет, если вы оказались в плену тоскливого настроения, хандры и непроходящей пассивности. Он помогает относиться к событиям легче, а на мир смотреть проще. Этот цвет в первую очередь действует на меланхоличных, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей. Желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и со всей нервной системой. Он мягко стимулирует и укрепляет нервную систему, усиливает интеллект, активизирует логику, способствует умению ясно излагать свои мысли, увеличивает чувство оптимизма и уверенности в своих силах.

Воспитывает правдивость, честность, этику и мораль.



## ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

этот цвет поможет, если вас тяготят ежедневные обязанности. Оранжевый цвет, являясь смесью желтого и красного, поможет вам проявлять большую активность. Также оранжевый цвет характеризуется омолаживающим действием на организм, способствует его общему укреплению. Освобождает от ревности и жадности, побуждает к творчеству, эстетике, помогает снять наркотическую и галлюцинагенную зависимость.

## ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ

При чувстве апатии и равнодушии ко всему, наличии душевной неуравновешенности и повышенной раздражительности, при желании быть более открытым и более спокойным вам поможет зеленый цвет. Этот цвет при длительном воздействии способствует повышению уравновешенности характера. Этот цвет поднимает жизненный тонус, создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности, способствует концентрации внимания. Воздействие зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления - недаром мы так хорошо себя чувствуем на природе, в лесу.

Воспитывает самоуважение, ответственность, бесстрашие, помогает испытывать радость.

## СИНИЙ ЦВЕТ

*антидепрессант*  
Если вы стали проявлять излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте синий цвет. Вообще говоря, синий цвет в цветотерапии используется для восстановления сил при глубоких переживаниях. Рекомендуем его людям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, - этот цвет способен подарить чувство безопасности.

Развивает память и образное мышление, воспитывает сострадание, прощение.

## ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

Этот цвет сильно влияет на дух человека, он считается вдохновляющим, духовным цветом. Именно его надо использовать, если вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, легко впадаете в состояние депрессии, часто чувствуете себя обманутым, если вас мучают сомнения. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый цвет может помочь человеку избавиться от глубинных страхов. Он помогает бороться с ипохондрией, меланхолией, истерией, а также с маниакально-депрессивными состояниями. Подталкивает к самореализации, фантазии.

*Александр Деллерберг*



## РОЗОВЫЙ ЦВЕТ *Индия*

Розовый цвет оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает настроение, способствует мышечному расслаблению и глубокому сну. Розовый – цвет удачи, смелости, доверия, он снижает агрессивность.

**ГОЛУБОЙ.** Помогает при стрессах и волнениях. Этот цвет способен снизить кровяное давление. Голубой успокаивает, снижает высокую температуру и останавливает развитие инфекции. Помогает самоуважению, приятности речи, мысли и поведения (ГОЛУБАЯ КРОВЬ).

### **ОПАСНОСТЬ – ПЕРЕДОЗИРОВКА!!!!**

**Но помните о том, что для создания комфортного цветового пространства всякого цвета должно быть достаточно.**

Мы в центре детского творчества с удовольствием используем методы цветотерапии и призываем вас тоже попробовать их использовать, ведь комфортное цветовое пространство влияет не только на детей, но и на учителя, на психологический климат в классе. Цветотерапия – это просто и доступно! Это не требует больших финансовых затрат, не требует углубленных знаний и что особенно важно не принесет вреда ни вам ни вашим детям. Это ярко, красиво и весело! *КВН - Донцова*

Используйте в работе с детьми все многообразие красок, насыщайте себя и своих учеников цветом, стремитесь к гармонии.

Желаем вам счастья в этом ярком цветном мире! Спасибо за внимание!

*Анна Николаевна*



**Рассказ - Визуализация**

**КРАСНЫЙ** - Вы видите огонь. Ветер колышет красные, красные языки пламени, они греют Вас. Красное тепло проникает в Вас, растекается по Вашему телу.

**ОРАНЖЕВЫЙ** - Цвет костра сменяется оранжевым цветом солнца. Вы видите оранжевые лучи, они проходят сквозь Вас, воздух вокруг Вас становится оранжевым, теплым.

**ЖЕЛТЫЙ** - Вы опускаете глаза в низ к ногам и видите желтый, желтый песок. Вы в пустыне. Куда бы не направился Ваш взор кругом желтый песок. Ветер поднимает желтые песчинки и они касаются Вашего лица, рук, ног, тела.

**ЗЕЛЕНый** - Вы заходите в лес. Разглядываете влажные зеленые листочки. Веет приятной прохладой. Зелень такая густая, что не видно неба, Вы пробираетесь через эту зеленую чащу. Зеленые листочки касаются ваших плеч.

**ГОЛУБОЙ** - ВЫ вышли из леса, перед Вами берег океана. Перед вами голубая лагуна. ВЫ окунаетесь в воду, голубой цвет воды удивляет и радует Вас. Вы плаваете, ныряете, голубая вода окутывает и ласкает Вас.

**СИНИЙ** - Океан отпускает Вас и Вы уносите в синее небо. Куда бы Вы не посмотрели ВЫ видите только синее, синее пространство. Вы парите в нем. В небесной синеве Вам спокойно и уютно.

**ФИОЛЕТОВЫЙ** - Вы поднимаете рука и поднимаетесь все выше и выше в космос. Все вокруг становится фиолетовым. Вы чувствуете бесконечность фиолетового космического пространства, Вы парите, Вы в невесомости.

**БЕЛЫЙ** - В далеке ВЫ заметили маленькую белую точку. Вы летите к ней, а она движется к Вам, становясь все больше и больше. Вот уже перед вами белый белый тоннель. Вы залетаете в него. Белый, белый цвет слепит Вас, Вы словно растворяетесь в нем, наполняясь покоем и безмятежностью. Вы парите в белом тоннеле, тоннель заканчивается и Вы оказываетесь здесь, в этой комнате.



Handwritten signature and blue circular official stamp of the Ministry of Education and Science of the Republic of Belarus.