**Социокультурная реабилитация.**

**Занятие 1 «Мы в гости к вам пришли, друзья!».**

**Сценарий.**

**Танцевальная разминка.**

***Ведущая:*** Взгляните, дорогие мои, в одежде какого цвета вы сегодня пришли?

Кто пришел в одежде красного цвета? Это люди радостные, красивые, независимые, ценят полноту жизни. Всегда готовы к любви, в смысле, к большому чувству. Предпочитают отпуск и каникулы проводить на юге.

Кто в одежде белого цвета? Часто наивные, честные люди, с незапятнанной репутацией, добрые и порядочные. Предпочитают отдыхать среди снежных равнин и белых медведей.

Черный цвет одежды говорит о том, что перед нами талантливые люди, которые способны околдовать абсолютно всех. Любят черную икру и черный кофе. Очень привлекательны, плодовиты во всем! Отдыхать любят на даче.

Одежда синего цвета гарантирует у их обладателей благородное происхождение, романтичность. Это верные, славные люди, переживают буквально за всё и за всех. Отдыхать любят везде, лишь бы летел самолет.

Зеленый цвет наряда говорит о том, что это люди, обуреваемые надеждой и мечтой. Всегда свежи и привлекательны. Для отдыха предпочитают ближний лес.

Кто пришел в одежде желтого цвета? Это люди приятные, теплые, романтичные, но... коварные. Из украшений предпочитают золото. Стремятся занять место в высшем сословии. Отдыхать любят на "Золотых песках", слушать вам, дорогие гости! Вот мы и стали чуть ближе и понятнее друг другу. Любят "Золотое кольцо", любят чтобы их называли "Золотце".

***Игра* «Три».**

 Расскажу я вам рассказ в полтора десятка фраз. Лишь скажу я цифру 3, — приз немедленно бери.

**Читается следующий текст:**

Однажды щуку мы поймали, распотрошили, а внутри рыбешек мелких увидали, и не одну, а целых …семь.

Когда стихи запомнить хочешь, их не зубри до поздней ночи. Возьми и на ночь повтори разок — другой, а лучше … 10.

Мечтает парень закаленный стать олимпийским чемпионом. Смотри, на старте не хитри, а жди команду: раз, два, марш!

Однажды поезд на вокзале мне 3 часа пришлось прождать… (если не успевают взять приз, его забирает ведущий и заканчивает)

Ну что ж, друзья, вы приз не брали, когда была возможность брать.

**«Пантомима».**

1. **«Улыбка»** (изобразить улыбку : добродушную, веселую, грустную, хитрую, вымученную, ослепительную, кислую, злую, мечтательную)

**«Хи-хи»** -хитро, **«ха-ха»**-весело, **«хо-хо»-**болезненно, **«хы-хы»-**грустно со слезами.

**3. «Ха»** (выполняется серьезно)- первый говорит «ха», второй уже 2 раза «ха» и т.д.

1. А теперь все это соединим, соберем все смешинки и устроим комический хор смеха!

**«Театр миниатюр «Басня про Емелю».**

**Конкурс «Веселый оркестр».**

**Занятие 2 «Магия цвета» в рамках технологии «цветотерапия».**

Добрый день! Начинаем перекличку!

История лечения цветом

**Цвет —**это свет, без которого немыслимо наше существование. Мы воспринимаем **цвет** главным образом с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая, таким образом, в наш организм, вызывает определенные **биохимические** реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, обменом веществ, аппетитом и т. д. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется **цветотерапией.**

История цветотерапии уходит корнями в глубокую древность. Народы древних цивилизаций Египта, Греции, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. Существуют документальные подтверждения тому, что, например, китайские врачи издревле лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы.

Авиценна в своем знаменитом труде «Канон врачебной науки» также писал, что истекающему кровью не следует смотреть на красное, а надобно воспользоваться успокаивающими свойствами синего цвета, дабы прекратить истечение крови из раны. Он также использовал в своей практике разноцветные мази и цветные эликсиры.

В двадцатом веке цветотерапия стала набирать силу. Очевидно, что в наши дни практика этой науки получила наибольшее распространение в США, стала активнее развиваться в странах Европы. Многие врачи, применяющие современные методы лечения, взяли на вооружение и принципы цветотерапии. Проводились исследования высокого уровня, было написано несколько книг по данному лечению болезней.

Сама по себе наука **цветотерапия** берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым — нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства.

**Цвет —** это набор электромагнитных волн разной длины. Электромагнитные волны взаимодействуют с нашими физическими и энергетическими структурами, внутренними органами, могут усиливать, гармонизировать и направлять состояние физического тела и эмоций. Все наши эмоции связаны с цветом.

**Эмоция** — это движение энергии по нашим клеткам, по всему нашему телу. Когда мы искренне радуемся, улыбаемся, довольны жизнью и собой, то закрыв глаза, мы увидим перед собой красивые сочные цвета. Мы увидим ту энергию, которая нас заполняет. Можно сказать, что мы увидим эмоции. А если вы вспомните негативные эмоции, то энергия перед вашими глазами очень быстро станет грязной, серой, и, даже черной. С такими эмоциями очень сложно жить, многие из вас ощутили на себе их воздействие.

Активно работая с цветом, вы можете вернуть себе хорошие эмоции, а вместе с ними работоспособность, память, успешность в делах и личной жизни.

**Цветотерапия применяется —** для профилактики и лечения стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости, неврозов, заболеваний органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистых и глазных заболеваний, дисфункции щитовидной железы, болезнях суставов, а также других заболеваний.

**Цвет** оказывает благоприятное воздействие на состояние и внешний вид кожи, обладает прекрасными очистительными и иммуностимулирующими свойствами, тем самым, улучшая общее состояние человека и его внешний вид.

В повседневной жизни нас окружают миллионы цветовых оттенков. Каждый из цветовых оттенков способен вызвать присущие только ему эмоции и психические состояния.

***Давайте разберемся, как влияют различные цвета на настроение.***

Рассмотрим более подробно влияние различных цветов на настроение и самочувствие человека.

**Красный цвет** – очень энергичный и неспокойный оттенок. Может легко создать некую приподнятость в настроении, но вместе с тем способствует очень быстрому раздражению нервной системы. Обычно снижает трудоспособность, влияет на повышение кровяного давления, учащает дыхание. Поэтому обычно такие тона не рекомендуются для жилых помещений.

**Желтый цвет** – дарит ощущение свежести, способен стимулировать нервную систему и зрение человека.

**Оранжевый цвет** – оттенок праздника, обычно, помогает при угнетенном состоянии, способствует быстрому повышению настроения.

**Голубой цвет** – дарит некое ощущение свободы, легкости и прохлады. В окружении таких тонов обычно повышается трудоспособность, снижается кровяное давление, приходит расслабление всего организма. Настоятельно рекомендуется для помещений, в которых проживают люди с гиперактивной или сверхраздражительной нервной системой.

**Зеленый цвет** – способствует общему успокоению организма, снижает кровяное давление, считается наиболее благоприятным для отдыха и повседневной жизни.

**Фиолетовый цвет** – настраивает человека на глубокую задумчивость, однако нервная система при этом не успокаивается, а принудительно расслабляется, что способствует ее чрезмерно быстрому утомлению.

Выше рассмотрено влияние на настроение и самочувствие человека лишь несколько основных цветов. Их различные комбинации и оттенки могут вызывать намного более сложную гамму чувств и реакций.

Также доказано, что яркие солнечные дни чрезвычайно положительно влияют на состояние человека. Ведь, давно известно, что в такие дни улучшается настроение, повышается работоспособность, даже увеличивается уровень полового влечения, в конце концов. Всему есть свои медицинские обоснования. Так, известно, что действие ультрафиолетовых лучей напрямую передается на эндокринные и половые системы человека. А яркие и теплые тона солнечного дня способствуют тому, что в кровь в большом количестве выбрасывается гормон эндорфин, в результате чего и появляется ощущение счастья и хорошее настроение.

***Цветовой душ.***

Душ отличное средство для того, чтобы расслабиться после напряженного и трудного дня. А, если этот душ еще и цветной, то эффект от этого увеличивается вдвое. Еще в далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Принятие душа и так позволяет человеку расслабиться, забыть на время о тревогах, снять напряжение. А цветотерапия только усилит этот процесс.

***Цветные ванны.***

Для создания цветной ванны подойдет цветная соль для ванн. Ванны теплого спектра желательно принимать в первой половине дня, а холодных тонов как расслабляющие — в конце дня. Голубая ванна поможет прийти в себя после трудового дня, синяя — отрешиться от повседневности и способствовать медитации, фиолетовая – вдохновит на достижение идеалов в жизни и работе. Для очищения и снятия психического напряжения рекомендована бирюзовая ванна. Розовая ванна подарит уверенность в собственных силах. В нашем проекте мы используем цветовые ванночки с морской солью.

***Цветобар.***

Вода обладает уникальным и удивительным свойством – воспринимать и сохранять информацию. А сделать воду цветной – это несложно. Нужно налить обычную питьевую воду в цветную емкость.

Для этого могут быть использованы бутылки, бокалы, чашки… определенного цвета. Если под рукой у вас нет цветной емкости, изготовьте подставку из цветной бумаги или картона. А на нее поставьте стакан с водой. Для «зарядки» вам потребуется всего лишь 3 часа.

Но злоупотреблять цветной водой не следует. Пить её нужно глотками, — один прием – два-три глотка. Для взрослого это столовая ложка жидкости, для ребенка – чайная.

Храните цветную воду в холодильнике или просто в прохладном месте, так как в тепле вода потеряет свой энергопотенциал. Срок хранения для зеленой воды – трое суток, для фиолетовой – неделя. А проще «заряжать» воду каждый день, а остатки воды использовать для умывания, — тоже полезно.

Какого цвета вам пить воду?

- Голубая вода действует успокаивающе. Она способна даже предотвратить конфликт, да и смягчить его. Считается, что более спокойная обстановка там, где стоит вода на голубой скатерти…

- Зеленая вода будет полезна, если после ссоры или обиды вы хотите избавиться от раздражения. Эта вода – помощница при стрессах.

- Бирюзовая вода полезна тем, кто подолгу сидит у компьютера – этот цвет защищает нас от компьютерного излучения. Поставьте стакан с бирюзовой водой рядом с компьютером и пейте потихоньку…

- Красная вода повышает жизненный тонус, защищает от холода…

- Лимонная и желтая вода помогает снять усталость, дарит вам энергию и радость, даже подскажет вам мысли и идеи. Такая вода хорошо укрепляет память. Поможет пережить горе потери…

- Оранжевая вода полезна тем, кому необходимы перемены в жизни, — придает силы для свершений. Полезна вода и тем, кто хочет найти свою вторую половинку.

- Фиолетовая вода – поможет решению жизненных проблем, — выбраться из полосы невезения…

Зная обо всех целебных свойствах цветной воды, неплохо принимать и цветные ванны.

**Кулинарная цветотерапия.**

Цвет оказывает влияние на здоровье человека и при приеме пищи. Цветная пища содержит очень много витаминов. Например, если Вам «не хватает» красного цвета, то необходимо есть больше помидоров, красный перец, свеклу, вишню. Более того, мы инстинктивно выбираем ту пищу, свойства которой ассоциируются с ее цветом. В настоящее время даже существуют специальные «цветные» диеты, основной принцип которых достаточно прост — каждый день недели нужно есть продукты одного определенного цвета.