**1 слайд**

**«Влияние цветотерапии на физическое и психологическое здоровье ребенка»**

В настоящее время забота о людях неотделима от совершенствования социально-психологической и медицинской помощи. В нашем центре для продуктивного и целенаправленного оказания реабилитационных услуг применяется метод цветотерапии, позволяющий улучшить физическое и психологическое здоровье человека. **Здоровье** — состояние полного физического, душевного и социального благополучия. (По уставу [ВОЗ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F))

**2 слайд.**

**Свет и цветовосприятие.**

ВАКОГ - репрезентативная система – это особенность восприятия и переработки информации человеком.

В мозг человека постоянно поступает информация через все доступные органы чувств: мы можем видеть, слышать, ощущать тактильно, чувствовать запахи и вкусы. У человека пять каналов восприятия, один из ведущих каналов – это визуальный, то, что мы видим, т.е. воспринимаем и запоминаем информацию преимущественно через зрительные образы. А для того, чтобы видеть, нам необходим свет. Нет света - нет цвета. Попробуйте разглядеть цвет любой материи в темноте без источника света. Сделать это человек физически не способен.

Основной источник света - солнце. Любой свет состоит из электромагнитных волн разных частот, от очень длинных до очень коротких. Таких волн великое множество, но наши глаза воспринимают только часть этого множества. Из видимого спектра фиолетовый имеет самые короткие волны, а красный самые длинные. (как видно на рисунке, представленном на слайде). Свет – это видимая область электромагнитного излучения в диапазоне длин волн от 380 нм до 780 нм. Именно в этом диапазоне оптическое излучение способно возбуждать сетчатку глаза человека и создавать зрительный образ. В спектре видимого излучения различают семь основных цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Восприятие цвета формируется в результате того, что глаз, получив раздражение от электромагнитных колебаний, передаёт его в высшие отделы головного мозга человека.

Доказано, что свет оказывает влияние не только на наше зрительное восприятие окружающего мира, но и на здоровье, самочувствие, продуктивность и настроение. В «Учении о цвете» И.В. Гете писал: «цвет — продукт света, вызывающий эмоции». Когда мы говорим: «почернел от горя; покраснел от гнева, позеленел от злости, посерел от страха», то не воспринимаем эти выражения буквально, а интуитивно связываем эмоциональные переживания человека с цветом.

**3 слайд.**

**Комплексный подход к реабилитации и абилитации детей в Центре**

Задача специалистов Центра для качественной реабилитации детей работать в контакте друг с другом. На слайде слева выделены сферы, где мы используем метод цветотерапии сегодня, а так мы видим наше завтра.

Итак, сегодня – это:

1. Использование метода педагогом-психологом в сенсорной комнате.
2. Физиотерапия (солевые ванны)
3. Интерьерные решения

В планах Центра, распространить метод цветотерапиив нашем Центре более масштабно.

**4 слайд.**

**Интерьерные решения**

В нашем реабилитационном центре в интерьерных решениях начал использоваться метод цветотерапии. Русский психиатр В.А. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на органы, чем иные микстуры».

Учитывая, что большое количество детей в настоящее время страдает болезнями органов зрения, а увеличение интенсивности зрительных нагрузок сопровождает в настоящее время детей всех возрастных групп от малышей до подростков, то мы начали с кабинета, где разместили разноцветные картины синего, желтого и белого цветов, т.к.
именно эти цвета улучшают зрение, снимают напряжение, вызывают ощущение комфорта и покоя.

В будущем планируется продолжать работать над дизайном помещений и использовать цвет для интерьера кабинетов физиолечения, столовой, игровых комнат, актового зала и т.д., учитывая свойства цвета и его влияние на восприятие.

**5 слайд.**

**Сенсорная комната будущего**

В сенсорной комнате планируется приобрести оборудование, в соответствии с новейшими разработками: (проекционный дизайн "Виртуальная реальность", интерактивные фибероптические модули, воздушно-пузырьковые колонны, и мн.др.) цвет и светоэффект этого оборудования можно регулировать пультом Д/У.

**6 слайд**.

**Использование элементов цветотерапии в логопедической работе**

**Предполагаемые направления работы:**

Речевое недоразвитие практически в 100% случаев сочетается с отставанием в общем психическом или интеллектуальном развитии. Так же, такие дети зачастую обладают ослабленным здоровьем. Цветотерапия, как метод развития эмоционально-волевой сферы, так же положительно влияет и на состояние речи ребенка.

В логопедической работе, сопряженной с использованием метода цветотерапии, специалистамииспользуется демонстрационный материал определенного цвета и само «название» цвета, как основа для коррекционной задачи.

* Развитие лексико-грамматических категорий (согласование частей речи, а именно, имени существительного и прилагательного. Например, синее одеяло. Количественного числительного и прилагательного с существительным. Например, четыре красных яблока).
* Развитие слоговой структуры слова (использование цветной зрительной опоры, например – кубиков определенного цвета).
* Автоматизация звуков (за основу задания – само «название» цвета.Например, для звука [Ж] - жёлтый).
* Развитие фонематического слуха.
* Игры для развития высших психических функций, как основы речи.
* Использование игровых приёмов с материалом определенного цвета (преимущественно, для неговорящих детей и детей с нарушением поведения).
* Использование цветотерапии для позитивного подкрепления (наклейки, цветные печати).

**7 слайд.**

**Использование метода цветотерапиипри водолечении**

На сегодняшний день наши пациенты имеют возможность принимать разноцветные солевые ванны, которые не только благотворно воздействуют на состояние души и тела, но и довольно приятны сами по себе, а также помогают расслабиться и снимают излишнее напряжение, укрепляют нервную систему, повышают устойчивость к различным внешним негативным факторам;

**8 слайд.**

**Использование метода цветотерапиипри водолечении**

С учетом развития нашей материальной базы мы планируем при водолечении ввести принятие световых ванн, используя **хромотерапию.** Это метод влияния на психоэмоциональное состояние человека и опосредованно на вегетативный статус с помощью цветного освещения. Простым языком термин «хромотерапия» можно озвучить как терапия цветными лучами света.

Клинические исследования доказали, что каждый цвет имеет определенное излучение, которое благоприятно влияет на энергетические потоки человека, стимулирует работу внутренних органов, центральной нервной системы. С помощью хромотерапии успешно проходят курсы снижения веса, избавления от депрессий, улучшается гормональный фон.

Учеными отмечено, что большего успеха можно добиться, используя комплекс «хромотерапия-гидромассаж». К этому относится и принятие ванны с освещением. Водные потоки улучшают восприятие цвета организмом, а расслабляющий эффект гидромассажа делает человека более открытым для цветового излучения.

В ванне с горячей – теплой водой человек полностью расслабляется, аесли например, включить синюю подсветку – то процесс расслабления будет более успешным. Получается двойной эффект. Таким образом, хромотерапия может усилить лечебный эффект водных процедур.

**9 слайд.**

**Использование цветотерапевтического устройства**

Изобретение относится к устройствам и способам цветотерапии и предназначено для оказания воздействия света различной частоты и интенсивности на ретину глаза для улучшения психоэмоционального и физического состояния человека. Способ можно применить для повышения физической и психической работоспособности, для регуляции эмоционального состояния

человека, создания субъективного ощущения комфорта, повышения мотивационного напряжения человека.

**10 слайд.**

**Использование цветотерапии педагогом-психологом в сенсорной комнате.**

**Цветотерапия как метод регуляции отвращения и детских страхов к принятию процедур грязелечения.**

В продолжение темы конференции прошлого года по коррекции эмоционально-волевой сферы, мы отдельно изучили влияние цветотерапии на регуляцию отвращения и детских страхов к принятию процедур грязелечения. И в рамках сотрудничества медицинской и психологической служб, предлагаем наш метод для дальнейшей работы. Для начала определим, что такое отвращение и страх.

**Отвращение –** это выражение глубокой неприязни человека к чему или кому-либо. Люди испытывают ее к запахам, звукам, вкусам, а также к людям, их взглядам, убеждениям и поступкам. (Мокрова А.А.)

**Страх–** это аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. (Захаров А.И.)

В условиях ГБУ ЯНАО «РЦ «Большой Тараскуль» в реабилитационную программу для дошкольников помимо минеральных вод и благоприятных ландшафтно-климатических условий, включается грязелечение, считающееся одним из эффективнейших методов физиотерапевтического воздействия на организм.

**Цель исследования** – оценка эффективности цветотерапии как метода регуляции отвращения и детских страхов к принятию процедур грязелечения.

**11 слайд.**

**Результаты диагностики детей до и после курса цветотерапии по выявлению отвращения и страха к лечебной грязи.**

В исследовании принимали участие 260 детей в возрасте от 3 до 7 лет, которые с января 2019г. по март 2020г. проходили реабилитацию в нашем Центре. На начальном этапе диагностики нами установлено, что отвращение свойственно 30 (11,5%) детям, у 23 (8,8%) детей диагностировали страх к процедуре грязелечения. С целью более эффективной оздоровительной программы такие дети прошли сеанс цветотерапии, для регуляции этих негативных эмоций, включающий пять сеансов на белый, желтый, зеленый, синий и красный цвета. Выбор именно этого спектра обусловлен влиянием цвета на личность человека (желтый – цвет радости, зеленый и синий – цвета, позволяющие почувствовать спокойствие, красный – цвет силы и уверенности в себе, белый, как цвет чистоты предлагается в качестве контраста к черному – цвету грязи).

Результаты повторной диагностики детей после курса цветотерапии показали следующие результаты: чувство отвращения сохранялось у 4–х детей (1,6%), следовательно у 26 наблюдалась положительная динамика. Нивелирование страха к лечебной грязи отметили у 21 ребенка, у 2-х детей (0,8%) чувство страха осталось. Этим деткам нами был предложен более щадящий вариант прохождения процедуры, а именно, грязевые аппликации на верхние или нижние конечности.

**12 слайд.**

**Анализ сердечного ритма и артериального давления после однократного воздействия цветотерапии**

В этом году наши специалисты начали анализировать влияние цветотерапии на физическое здоровье ребенка, так как на реабилитацию приезжает очень много детей с проблемами вегетативной регуляции.

В исследовании принимали участие 36 детей подросткового возраста от 10 до 18 лет, которые с января 2020г. по март 2020г. проходили реабилитацию в нашем Центре. Для них были проведены однократные сеансы цветотерапии в формате малых групп по 6 человек. Сеанс проходил в три этапа. На первом этапе дети знакомились со значением цвета, на втором этапе проходила релаксация и на третьем этапе дети погружались в творческое самовыражение. До и после сеанса у детей измеряли параметры сердечно-сосудистой системы, а именно: систолическое и диастолическое артериальное давление и частоту сердечных сокращений. В условиях текущего года, исследования были проведены пока только на зеленый, синий и белый цвета. Итак, смотрим на что они влияют, согласно теории. (Читать со слайда значение)

**13 слайд.**

**Результаты измерения параметров сердечно-сосудистой системы у детей до и после однократного курса цветотерапии при синем цвете.**

На рисунке представлены средние показатели систолического и диастолического артериального давления и сердечного ритма до и после однократного курса. На рисунке, представленном на слайде, мы видим, что показатели систолического артериального давления, и частоты сердечных сокращений, увеличились. Погружение в синий цвет – это первый сеанс в нашем исследовании. Здесь ребята были в группе из 12 человек, следовательно, размеры помещения сенсорной комнаты не соответствовали количеству присутствующих, и во время творческого самовыражения, была установка заданной педагогом темы – рисование лунной дорожки. А это значит, что дети не смогли полностью расслабиться, некоторые дети сказали, что чувствовали себя в этот момент как в школе.

**14 слайд.**

**Результаты измерения параметров сердечно-сосудистой системы у детей до и после однократного курса цветотерапии при зеленом цвете.**

Учитывая опыт погружения на синий цвет, дальнейшие сеансы проходили уже в малых группах, состоящих из 6-ти человек и тема для творческого самовыражения была свободной. Измерения параметров сердечно-сосудистой системы до и после однократного курса цветотерапии при зеленом цвете показали положительные результаты, что представлено на рисунке данного слайда.

**15 слайд.**

**Результаты измерения параметров сердечно-сосудистой системы у детей до и после однократного курса цветотерапии при белом цвете.**

На слайде мы видим, что средние показатели сердечно-сосудистой системы до и после курса при белом цвете остались примерно неизменными. Но дети чувствовали себя спокойными и умиротворенными. Что еще раз доказывает теорию влияния отдельных цветов на психологическое и физическое здоровье.

Наши исследования еще не закончены, но исходя из данных показателей, мы уже можем говорить о комфортном влиянии цвета на здоровье ребенка.