Подготовила Сусляева Наталья Викторовна,

педагог дополнительного образования

**Мастер-класс**

**«ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО**

**для профилактики ССЗ»**

**Цель мастер-класса:** Профилактика ССЗ с помощью применения методики цветотерапии через компьютерную графику.

**Задачи мастер-класса:**

1. Расширить представление о цвете, о его роли в жизни;

2. Скорректировать дифференцированное восприятие цвета для лечения и профилактики каких-либо заболеваний через выполнение практической работы на компьютере;

3. Скорректировать эмоциональную сферы через улучшения настроения с помощью цвета.

**Ход занятия:**

- Добрый день!

- Сегодня я хочу предложить Вам небольшой мастер-класс по созданию коллажа для профилактики и лечения ССЗ с применением немедикаментозного метода –цветотерапия.

**Вступительная часть:**

Мир полон красок и света.С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда.

Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

**Цвет** – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

**Цветотерапия** – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

**В каких случаях цветотерапия может помочь?**

1. Как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания учителей;
2. Если имеются различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., (возникновение которых связано со стрессами);
3. При стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств;
4. При психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость
5. Головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность;
6. Профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего  школьного возраста;
7. Как профилактика и лечение глазных заболеваний;
8. Для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов;
9. Развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха;
10. Укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.

**Практическая часть:**

- Я Вам предлагаю палитру основных цветов, которые могут применяться для лечения и профилактики каких-либо заболеваний.

- Мы обрати внимание на тот цвет, который применяется для лечения и профилактики ССЗ.

- Как Вы думайте какой это цвет?

**Палитра цветов**

**(метод Цветотерапии)**

**Красный цвет**

 Стимулирует нервные центры, в частности, левое полушарие головного мозга, как будто заряжает человека энергией. Тем не менее, при длительном воздействии может вызывать усталость и ускорить сердцебиение. В цветотерапии красный цвет позитивно влияет на тех, кто страдает на малокровие, бронхиальную астму, пневмонию, имеет заболевания эндокринной системы, меланхолию и апатию, ревматизм, простудные заболевания и половые расстройства, а также патологию сетчатки глаза, косоглазие, близорукость.

Красный цвет **противопоказан** при лихорадке, нервном возбуждении, гипертонии, воспалительных процессах, невритах, плохо действует он и на ярко- рыжих людей.

**Желтый и лимонный цвета**

 Активизируют подвижные центры, стимулируют весь организм, очищают печень и кишечник, имеют слабительное и желчегонное действие, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета используют для лечения диабета, при нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии- для исправления косоглазия, при заболеваниях сетчатки и сосудов глаза.

 Желтый и лимонный цвет **противопоказаны** при повышенной температуре, невралгии, перевозбуждении, воспалительных процессах и зрительных галлюцинациях.

**Зеленый цвет**

 Устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз, способствует хорошему настроению и повышению потенции. Он полезен при лечении заболеваний сердечно- сосудистой и нервной систем, астмы, остеохондрозу, ларингиту, геморроя, бессонницы, импотенции, а также для лечения глаукомы, близорукости, заболеваний сетчатки и зрительного нерва.

**Синий цвет**

 Наоборот, провоцирует спазм сосудов и повышает кровяное давление, а потому **противопоказан** при гипертонической болезни, тахикардии, ревматизме. Ультрафиолетовыми лампами, что несут противомикробное действие, облучают помещение, лечат заболевания ушей, горла и носа.

 Тем не менее, необходимо помнить, что темно- синий цвет при длительном влиянии на человека может вызывать усталость и депрессию.

**Фиолетовый**

 Стимулируют паращитовидную железу, функцию селезенки, повышают тонус мышц. Имеют показания и противопоказания- почти те- же, что и при использовании в цветотерапии синего цвета.

 В то же время, как правило, улучшается общее состояние, исчезают головные боли, появляется аппетит, нормализуется сон.

**Заключительная часть:**

- Молодцы!

- Теперь Вы можетесвои произведения загрузить на рабочий стол компьютера в качестве заставки.

- Я желаю Вам здоровья, здоровое сердце и жизненной энергии.

- Большое спасибо за работу!