

Российская Федерация
Иркутская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. Е.А.ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования города Братска

**Методические рекомендации
«Хромотерапия, как метод повышения эффективности
фитнес-технологии»**

Ткаченко С.В. - методист

Братск

Введение

Важнейшей социальной задачей современного общества является укрепление психофизического здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Психофизическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Проблема психофизического здоровья детей из года в год не теряет свою актуальность, а наоборот становится тревожней. В настоящее время отмечается рост нервно-психических расстройств у детей дошкольного возраста младшего школьного и подростков. Предупреждение нервно-психических нарушений, сохранение и укрепление психофизического здоровья требует усилий. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, планшетами, смартфонами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме».

Однообразие же традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. В определенной мере помочь в этом могут фитнес-технологии. Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом

При анализе данных научно-методической литературы и в практической деятельности мы увидели, что занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса и приобщению к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразного современного инвентаря и оборудования, а также возможности обогащения фитнес технологии различными технологиями, методами, приемами направленными на решение этой проблемы. Мы хотим рассказать о том, как можно обогатить фитнес –технологию используя такой метод оздоровления как хромотерапия (цветотерапия) Осуществляется этот метод, главным образом, через глаза, вызывая в организме целый ряд изменений. При правильно подобранном цветовом воздействии нормализуются обмен веществ, физиологические процессы, психическое здоровье, восстанавливается постоянство внутренней среды, повышается сопротивляемость организма. Как свидетельствует история, связь между светом (цветом) и здоровьем человека была установлена еще много столетий назад.

Данная методическая разработка посвящена изучению хромотерапии, как методу повышения эффективности фитнес-технологии.

Психофизиология цвета

Влияние цвета на психофизиологические процессы организма происходит через вегетативную нервную систему (ВНС), и ее симпатический и парасимпатический отделы. Симпатическая нервная система (СНС) обеспечивает активные формы поведения (борьбы или бегства), поэтому ее активация приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, учащению дыхания, росту концентрации глюкозы в крови и т.д. Парасимпатическая нервная система (ПНС), наоборот, создает условия для отдыха и восстановления сил. Ее активация уменьшает частоту сердечных сокращений, нормализует дыхание и усиливает приток крови к пищеварительному тракту.

Наша зрительная система анатомически тесно связана с этими структурами, поэтому цветовой спектр способен оказывать различное воздействие на нервную систему. Так, восприятие красно-желтой части спектра вызывает активацию СНС и торможение ПНС, синий и зеленый цвета, наоборот, подавляют СНС и активизируют ПНС. Поэтому для повышения активации и тонуса организма используются красно-желто-оранжевые оттенки, а для релаксации и отдыха – сине-зеленая гамма цветов. Белый и черный цвета также воздействуют на ВНС. Белый стимулирует эрготропную систему организма (СНС), поддерживает его дневную активность, а черный, воздействуя на трофотропную систему (ПНС), способствует ночному снижению активности и отдыху.

По наблюдению психологов, люди, предпочитающие в одежде черные и темно-серые тона, более склонны к мрачному настроению и депрессии. По мнению диетологов, человек, использующий посуду ярких, возбуждающих аппетит окрасок, вряд ли добьется уменьшения своего веса. Возможность цвета изменять восприятие окружающего пространства с успехом используется дизайнерами интерьера. А способность сочетания противоположных цветов привлекать внимание человека активно эксплуатируется создателями рекламной продукции. Переизбыток ярких цветов, так же как и белого, может негативно сказаться на здоровье, поэтому для нормализации состояния необходимо гармоничное присутствие в вашей жизни всех основных цветов цветового спектра: от красного до фиолетового.

Впервые научно обосновал это Исаак Ньютон, который проводил эксперименты с призмой. Он же доказал, что солнечный свет состоит из семи цветов. Теперь же есть доказательства, которые появились в результате проведения многочисленных экспериментов, в частности, удалось установить, что та или иная световая волна влияет на организм определенным образом, например, голубые лучи могут спасти от головной боли, красный цвет влияет на работу сердечно-сосудистой системы, зеленый и желтый находятся в гармонии с органами пищеварения. Именно поэтому, окружая себя предметами определенного цвета, мы можем почувствовать себя хуже или лучше

Хромотерапия – это метод натуральной гармонизации организма посредством разных цветов. Принцип хромотерапии прост: каждый цвет связан с определенным ритмом, вибрациями, цвета оказывают огромное влияние на наше здоровье, как физическое, так и психическое.

Цветам приписывают определенные исцеляющие свойства в зависимости от температуры, которую они символизируют. Есть мнение, что цвет способен активизировать производство гормонов, которое будет достаточным, чтобы

организм пришел в норму. К этому выводу пришли хромотерапевты после нескольких веков практических исследований. Согласно этому виду терапии цвет может устранить практически любую проблему со здоровьем, как физическую, так и психоэмоциональную.

Хромотерапия, являясь методом здоровьесберегающей технологии очень важна при использовании в детских учреждениях – детских садах, школах, учреждениях дополнительного образования. По определению, Серикова Владислава Владиславовича этот метод относится к Оздоровительному типу здоровьесберегающих образовательных технологий (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия(цветотерапия, SAND-ART и т.д.))

Психологически различные цвета действуют на состояние и внутренний баланс каждого человека в любой момент: активности, релаксации, эмоциональной стабильности. То есть, они оказывают прямое влияние, которое может быть запрограммировано. Научные исследования последних лет показывают, что физически цвета одинаково влияют на всех без исключения людей, вне зависимости от отношения конкретного индивидуума к какому-либо из них. Свойства конкретных цветов прекрасно известны, и используя их по отдельности или вместе, можно достичь великолепных результатов

Методы хромотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей

Существует довольно много способов применения хромотерапии: освещение, медитация, визуализация, цвета одежды и интерьера, цветная пища, очки с цветными стеклами, цветные кристаллы и камни.



1. **Цветодиагностика или Цветовое тестирование** предназначено для диагностики актуального состояния человека. Для ее осуществления, нужно представить, что перед глазами, медленно сменяя друг друга, появляются цвета хроматического круга от красного до фиолетового. На визуализацию каждого цвета отводится 10-15 секунд. После выполнения теста нужно проанализировать, какие цвета представлялись хорошо, были яркими и сочными, а какие - блеклыми. Некоторые цвета могут вообще не визуализироваться, что свидетельствует о наличии определенных проблем со здоровьем или в психологическом состоянии. В зависимости от «выпадения» цвета, его блеклости или появления каких-то примесей в основном цвете - можно судить о конкретной проблеме. Ниже

приводится значение отсутствия того или иного цвета при цветодиагностике (по Г. Э. Бреславу и К. Рай).

Красный цвет: недостаток физических сил или воли, усталость, истощение, апатия.

Оранжевый: недостаток энергии, снижение настроения, пассивность, снижение либидо.

Желтый: недостаток энергии, снижение или отсутствие чувства независимости, слабое ощущение своей индивидуальности, чувство неуверенности в себе.

Желто-зеленый: отсутствие или снижение чувства безопасности, неуверенность в своих силах.

Зеленый: недостаток чувства самоутверждения, целостности своего «Я», ощущения душевного равновесия, скрытое возбуждение или тревога.

Голубой: скрытое возбуждение или депрессия.

Синий: ослабление интуиции, излишняя рационализация или психомоторное возбуждение.

Фиолетовый: ослабление интуиции, психомоторное возбуждение, скрытое сексуальное возбуждение.

После того, как определено ваше «цветовое состояние», нужно выбрать, какие цвета следует применить для его коррекции. В целях лучшего воздействия на бессознательное следует оформлять цвета в символические формы (вода, огонь, небо и т.д.). Сначала проводится восстановление цветов, которые при тестировании оказались блеклыми или вообще отсутствовали. Вначале цветокоррекция проводится в течение 1-2 минут, затем постепенно добавляется по минуте, пока общее время экспозиции одного цвета не достигнет 5-6 минут. Как правило, этого бывает достаточно, чтобы при регулярном применении достичь существенных изменений.

Не существует «полезных» и «вредных» цветов. Важно лишь состояние человека, на которое накладывается восприятие того или иного цвета.

2. Цветовая визуализация. Визуализация (визуальное представление отдельных картин или событий) является достаточно распространенным и удобным способом снятия напряжения и программирования будущего.



В цветотерапии визуализация используется для создания цветовой картинки, которая воздействует на нашу психику через зрительные центры. Достаточно известным фактом является способность мозга реагировать на воображаемую ситуацию как на реальное событие (со всеми вытекающими последствиями в виде

психофизиологических изменений внутри организма). Поэтому правильно проведенный сеанс цветовой визуализации в психотерапии абсолютно ничем не уступает сеансу световоздействия специальными приборами в медицинской практике. К тому же подобные психологические упражнения помимо лечебного эффекта имеют еще и тренировочный характер (тренинг) для развития концентрации внимания, воображения и саморегуляции.

Заключаются в рассматривании картинки или предмета определенного цвета. Например: Мы берем лист бумаги, окрашенный в зеленый цвет. 10 – 15 минут достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие. Например: Целительный оранжевый. Он повышает жизнеспособность всего организма, нормализует работу селезенки и поджелудочной железы. Оранжевый цвет благотворно действует на органы дыхания, а при бронхиальной астме полезно сочетать медитацию на этот цвет с ритмической гимнастикой.

3. **Цветовая медитация.** Цветомедитация – это суггестивное воздействие, заключающееся в достижении различных психических, соматических и вегетативных эффектов путем концентрации внимания на цветных картинах (Бреслав Г.Э.).



Она практикуется в двух разновидностях: гетерогенная суггестия (внушение цветных картин специалистом) и аутогенная суггестия – самостоятельная медитация с помощью цветных картин. По своему действию этот метод сходен с гомеопатией: лечебный или коррекционный эффект достигается при регулярном и длительном воздействии

правильно подобранной цветовой гаммой. Если есть возможность, то лучше всего использовать

специальное оборудование. Если его нет, то дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в нужный цвет. Время медитации составляет 20 минут. Или можно использовать прием – работа с тканью. Сейчас мы разделимся на 4 команды и каждая команда побудет под тканью определенного цвета. !!!!! После того как побыли под тканью – поделитесь впечатлениями.

4. **Цветная вода. Цвет и вода**



Для улучшения своего самочувствия очень эффективна вода, которая заряжена определенным цветом. Как установили ученые, вода имеет память и еще массу других чудесных свойств. Эти свойства можно

использовать на свое благо. Очень удобны и эффективны цветные подставки (это могут быть салфетки, цветная бумага или картон), на которых свободно помещается стакан с водой. Вода прекрасно воспринимает информацию, поэтому достаточно поставить на 5-10 минут стакан с водой на цветную подставку, чтобы вода "восприняла" и передала Вам ее энергетику. "Цветную" нужно пить неспеша, мелкими глотками. Для осуществления данного метода хромотерапии мы используем цветные подставки (салфетка из хлопчатобумажной ткани) или кувшины с цветным стеклом.

5. Теплое пространство



– Детали интерьера должны радовать глаз и поднимать настроение, а расположение элементов — создавать простор для вдохновения! Современные исследования в области эмоционального восприятия цвета предоставляют возможность регулировать настроение человека, используя его реакцию

на отдельные цвета и их сочетания. Можно сделать яркую стену - Яркая стена (холодная или теплая, оттенок выбирать только вам) подойдет практически к любому помещению, подарив ему заряд бодрости и позитивной энергии или возможность успокоить. Например Оранжевый цвет стимулирует чувства и слегка ускоряет пульс, но не увеличивает кровяное давление, создает чувство благополучия и радости. Хочу добавить, что при подготовке олимпийских сборных еще со времён Советского Союза разные цвета используют для разных задач – красный – добавить энергии и даже агрессии, оранжевый – воодушевить, зеленый – гармонизировать, голубой – сбавить напряжение и т.д.

6. Физ. минутки



– Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, или во время таких занятий. Для дошкольников лучше использовать теплую гамму(кроме красной), для старшеклассников – холодную.

7. **Часть занятия.** Хорошо использовать готовые ролики, можно сделать и свои. Задачи использования такого ролика могут быть различными – мягко успокоить детей или наоборот мягко тонизировать, настроить на выполнение сложных элементов и т.д.

8. **Игры по хромотерапии**, направленные на развитие цветового восприятия и расслабление мышц всех частей тела, способствующие укреплению психофизического здоровья.



Отлично работают игры-эстафеты с включением различных цветов. Хорошо такие игры использовать для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Есть игры с цветом, действие которых направленные на снижение уровня

агрессии и тревожности у детей.

Упражнение на координацию «Желтая песенка».

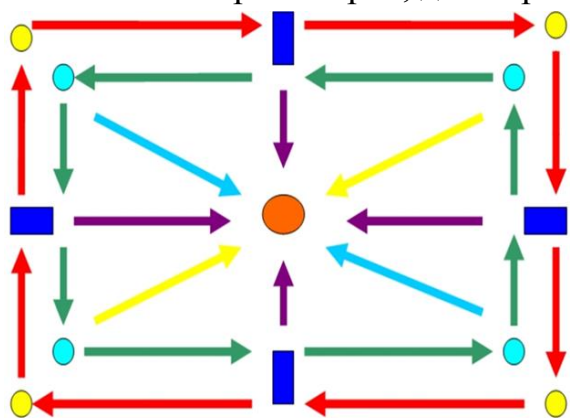
- Желтое солнце на землю глядит, (Руки вверх, потянулись, глаза вверх),
- Желтый подсолнух за солнцем следит. (Качание руками влево — вправо),
- Желтые груши на ветках висят. (Встряхивание руками вниз),
- Желтые листья с деревьев летят. (Махи руками в стороны — вверх — вниз),
- Желтая бабочка, желтая букашка.
- Желтые лютики, желтая ромашка. (Приседания).

- Желтое солнышко, желтенький песочек,
- Желтый цвет радости, радуйся дружок. (Прыжки на месте)

9. Профилактика зрительных нарушений -

Офтальмотренажеры помогают улучшить зрение и сами по себе интересны для детей.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные,



горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии.

1. Предметный офтальмотренажёр «Птичка». На кончике указки яркий предмет- птичка, вместе с ней дети отправляются в путешествие. Показ предмета осуществляется

в медленном темпе, чтобы ребенок мог до конца проследить его движение и сопровождается чтением стихов.

2. Работа со схемами, расположенными на стенах групповой комнаты. Это сюжетные офтальмотренажёры «Лягушки», «Бабочки»; настенное панно «Солнышко», «Тучка». Линии на этих офтальмотренажёрах разной конфигурации прямые, ломаные, закругленные, прерывистые. Прослеживать такие «запутанные линии» очень нравятся детям.

3. Офтальмотренажёры - предметы, расположенные на стенах групповой комнаты. Это силуэтное изображение героев сказок - Мартышка, Мишка, геометрических фигур. Если глаз долго смотрит вблизи, зрение слабеет. Поэтому мы часто предлагаем детям найти предмет, находящийся в глубине пространства для того, чтобы заинтересовать детей, загадываем загадку, читаем отрывок из сказки или стихотворение.

4. Офтальмотренажёр – панно – плед «Веселая дорожка». Дети сами придумывают сюжет игры и играя, развивают зрительно-двигательную координацию.

Все перечисленные виды упражнений проводятся комплексно, систематически, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей для преодоления зрительных нарушений, снятия зрительного утомления,

Применение офтальмотренажеров позволяет решить следующие коррекционно-развивающие задачи:

- Развивать глазодвигательные навыки
- Развивать периферийное зрение, расширять боковой обзор
- Развивать навыки пространственной ориентации
- Развивать навыки зрительного анализа: способность выделять зрительное сходство и различие в размере, форме и цвете предметов.

Включение хромотерапии в фитнес технологию

1. знакомит с эффективными способами снятия эмоционального и физического напряжения;

2. при регулярном выполнении игровых, релаксационных и арт-терапевтических упражнений у большинства обучающихся формируется ощущение цельности, ясности и надежности собственного тела; благодаря освоению навыков

психической саморегуляции снижается двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей во время учебного процесса;

3. в силу возраста, обучающиеся часто не осознают своих психологических «заноз», а благодаря работе мышц во время физических упражнений, овладению дыхательными упражнениями и работе с цветом, обеспечивается активная разрядка эмоций;

И самое главное занятия с использованием хромотерапии помогают формированию более адаптивных поведенческих реакций у детей и формированию позитивных установок, при этом усиливается психологическая адаптация к социальной напряженности, стрессовым ситуациям; повышается мотивация к систематическим занятиям физической культурой и фитнесом.

Данный метод не имеет противопоказаний. Он оказывает благотворное влияние на общее душевное состояние ребенка, способствует его развитию. Хромотерапия хорошо сочетается с другими методами здоровьесберегающих образовательных технологий, увеличивая их эффективность и долгосрочность результата.

Современный педагог должен успевать идти в ногу со временем: обладать высоким профессионализмом, творческим потенциалом, быть мобильным и готовым к восприятию инноваций, вовлекать их в различные виды своей деятельности, уметь действовать по-новому. Научная грамотность, интеллектуальный поиск, стремление к обновлению и расширению своих педагогических знаний также являются необходимыми качествами современного педагога

Литература

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982/> (дата обращения: 27.06.2019).
2. Абдурасулова Т.Д. Нормативный подход к исследованию личности детей дошкольного возраста // Психолог в детском саду № 4 (октябрь-ноябрь) 2006г.
3. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. Издательство «Просвещение», 1991 г.
4. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ, №4/2007 г.

