

**Мастер-класс**  
**«Мандало-терапия-**  
**здоровьесберегающая технология в**  
**изобразительной деятельности**  
**ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**Воспитатель Прохорова Ю.П.**

# Мандала

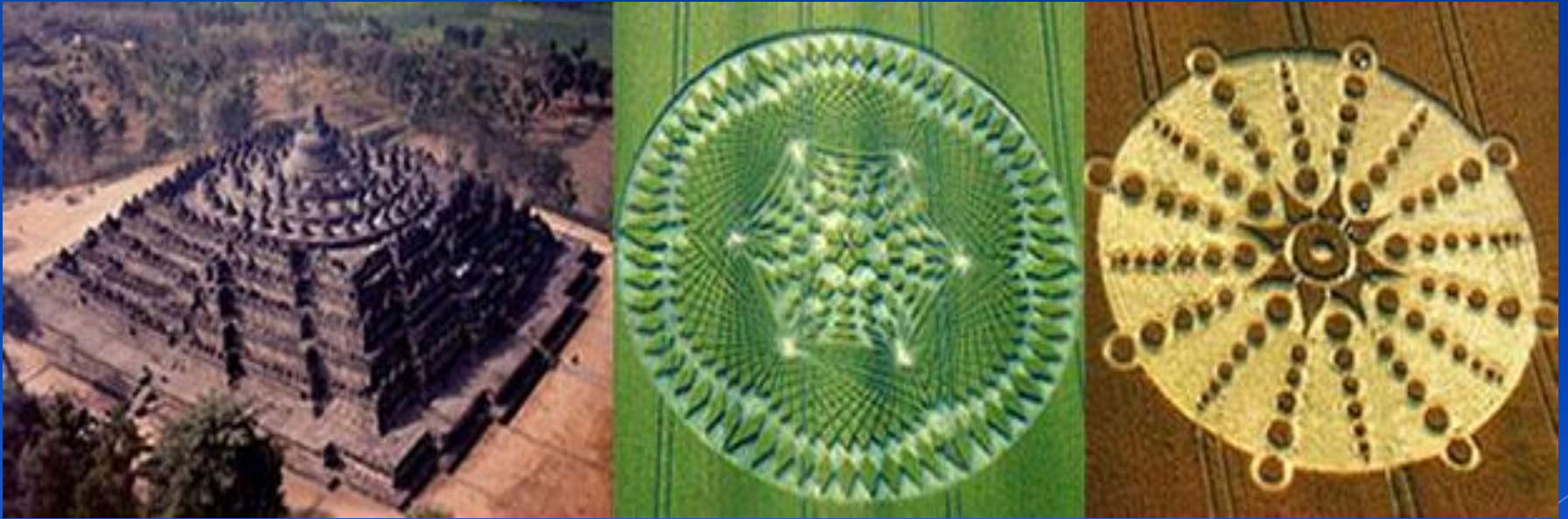
*«Мандала — точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя».*

*J.Kellogg*

# Что такое мандала?

- ◎ Мандала – в переводе с санскрита обозначает «круг». То есть это рисунок, состоящий из кругов, или вписанный в круг.
- ◎ В различных других традициях это же слово обозначает – колесо, венец, вращение, круговорот, хоровод, танец, кольцо, ритм, ритуал, молитва...

**Существуют разные формы мандал: круглые, квадратные, лабиринты, многоугольники.**



# Мандалотерапия



– одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). Это один из инструментов для оздоровления и исцеления психики, естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей и взрослых.

Мандалотерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья. Это очень просто – взять в руки мелки или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и взрослыми.



# Мандалотерапия:

- ◎ Созерцание мандал
- ◎ Раскрашивание готовых мандал (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными)
- ◎ Рисование и создание собственных мандал из ниток, цветной бумаги, цветного песка, геометрических фигур, декоративных мелких камней, природного материала и т.д.



# Применение мандал в изобразительной работе с детьми

- ◎ *в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок)*
- ◎ *в целях диагностики актуального настроения (раскрашивание белого круга)*
- ◎ *в целях изучения групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)*
- ◎ *с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)*

# А также:

- ◎ При психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии
- ◎ Психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций).
- ◎ Психокоррекция страхов и тревог
- ◎ Преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные)
- ◎ Сопровождение адаптации
- ◎ Повышение концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей)
- ◎ Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения
- ◎ Воспитание терпеливости и аккуратности
- ◎ Формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала



# Раскрашивание ГОТОВЫХ мандал



# Создание мандал







**Спасибо за внимание!**