**Три прості артвправи, які знімають напругу**

**і заспокоюють дитину, якщо вона перехвилювалася.**

**Та й дорослому після напруженого робочого дня**

**буде корисно помедитувати з олівцем в руках.**

Вам буде потрібно:  
– Аркуш паперу А4  
– Кольорові фломастери (товсті або середні)  
– Кольорові олівці  
Це заняття не вимагає попередньої підготовки. У будь-якому будинку, де ростуть діти, знайдуться і фломастери, і олівці, а папір можна позичити у тата.

Головне – настрій. Спочатку зробіть м’які струшуюючі рухи провідною рукою і плечовим відділом. Ці дії допоможуть зняти напругу м’язів і сконцентруватися на відчутті власної руки.

1.НЕ відриваючи руки  
Дозвольте дитині самій вибрати колір фломастера (олівця). Покажіть їй, як правильно поставити олівець на папір, і запропонуйте почати рух в будь-якому напрямку. Рука переміщається плавно, не відриваючись від паперу.  
При цьому, дуже важливо концентрувати увагу на тому, який слід залишає на папері олівець, і спостерігати за його рухом. Допоможіть дитині налаштуватися і розслабитися, щоб не було затискання в руці, стежте, щоб вона дихала спокійно і ритмічно.

2. СЛІПИЙ КОНТУР  
Сліпий контур – це малювання з закритими очима. Можна відвернутися, щоб не дивитися на листок, або зав’язати очі.  
Вправа завжди викликає бурю захоплення – адже це так дивно і несподівано, що виходить, якщо не бачиш малюнка. Здається, що рука сама виконує його, але насправді в цей момент щосили працює мозок і його аналітична функція, а також розвивається координація тіла. Вимикається внутрішній критик і другорядні відволікаючі фактори, наприклад, розглядання малюнка «А що я роблю?», «А на що схоже?».  
Почніть з простої вправи – спробуйте намалювати коло. Посмійтеся разом над тим, що вийшло. Можете мінятися з дитиною місцями, малювати по черзі. Нехай вона спостерігатиме за тим, як ви це робите. Зверніть увагу, що з кожним разом рухи будуть ставати все впевненішими.  
Спробуйте повторювати цю вправу час від часу. Ви самі побачите, як чудово вона тренує інтуїцію.

3. СИСТЕМА КООРДИНАТ  
А тепер ускладнити завдання!  
Варіант 1:  
Беремо новий аркуш паперу. На ньому намалюємо не дивлячись, відразу кілька кіл так, щоб вони не виходили за країв листа. Зараз завдання для мозку і системи координації стало ще цікавішим: треба відчувати і форму кола, і допущений для малювання простір.  
Якщо є бажання, можна повторити вправу або намалювати кола різними кольорами. Тільки не підглядайте, поки не закінчите малюнок  
Варіант 2:  
На новому аркуші паперу ми будемо знову малювати коло. Але на цей раз воно повинно бути максимально великим, при цьому, поміщатися на листку. Гарненько зосередьтеся, увімкніть всі системи невізуального орієнтування і творіть!  
В самому кінці заняття можна взяти один з варіантів з декількома колами і зафарбувати їх. Кольори олівців нехай вибирає дитина, орієнтуючись на інтуїцію. Зони перетину теж треба зафарбувати.  
Якщо дитині захотілося змішати кольори, перекрити один колір іншим – відмінно. Робота повинна вийти радісною і надихаючою, як святковий салют.