***Как определить, какое полушарие у вас доминирует***

1. ***Сложите руки вместе и переплетите пальцы***

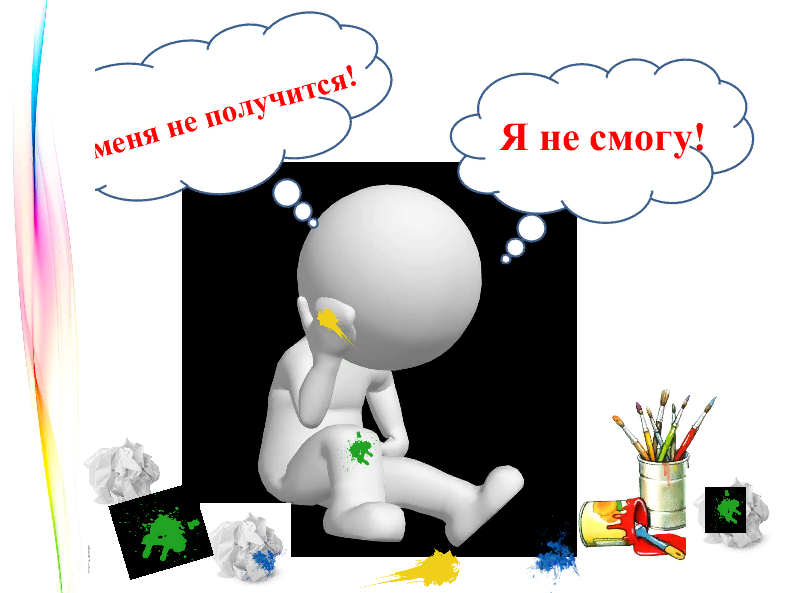
[](https://www.adme.ru/zhizn-nauka/kak-opredelit-kakoe-polusharie-mozga-u-vas-dominiruet-1770265/#image16528965)

Каждое полушарие мозга управляет противоположной стороной тела, поэтому, если доминирует правая рука, то это левое полушарие, и наоборот.

1. [](https://www.adme.ru/zhizn-nauka/kak-opredelit-kakoe-polusharie-mozga-u-vas-dominiruet-1770265/#image16529165)***Положите ногу на ногу***

Присядьте, закинув ногу на ногу. Какая нога оказалась сверху? Если правая — поставьте букву «Л», если левая — букву «П»

***Каждый человек может всё!***



Чтобы начать практиковаться, необязательно ходить в художественную школу, записываться на дорогостоящие курсы и иметь профессиональное образование. Правополушарное пошаговое рисование – это отличный метод расслабления для тех людей, кто привязан ко времени ввиду работы или семейных обязанностей. Написать целую картину можно в кратчайшее время, и всего через полчаса работы на столе будет лежать настоящий шедевр.

***Позвольте себе быть счастливыми!***

МАДОУ детский сад №90 г.Тюмени

***Правополушарное***

***( интуитивное) рисование***



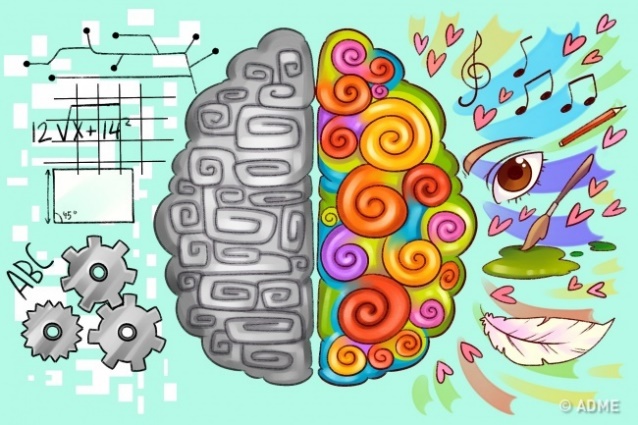
***«Открываем в себе художника!»***

Подготовила:

Мухутдинова Ольга Николаевна

2023г.

***Что такое правополушарное рисование?***



**Правополушарное рисование** – это система, которая помогает людям менять свою жизнь, раскрывать свои внутренние ресурсы, возможности.

Возможно, вы замечали, что иногда, когда вам необходимо что-то изобразить на бумаге карандашом или красками, вы чувствуете неуверенность и беспомощность. Этот страх возникает по причине того, что левая половина нашего мозга пытается найти алгоритм выполнения действия и подает сигнал, что он не найден.

При интуитивном (правополушарном) рисовании снимаются внутренние зажимы, напряжение, снижается уровень стресса, а главное, выключается «внутренний критик», пропадает страх перед чистым листом − рисование превращается в терапию.



**Практика**

 Так в чём же польза этой методики, стоит ли её практиковать? По мнению людей, увлекающихся полушарной живописью, польза получается колоссальная:

* люди учатся самовыражаться, показывать своё истинное «я»;
* выражение эмоций на бумаге: как негатива, так и любви;
* расслабление, уход от стресса;
* умение приглушать внутреннего критика, хвалить себя и свои успехи;
* научиться фантазировать, развивать мелкую моторику рук.

***Техники***

***правополушарного рисования***

1. ***Техника «Рисуй быстро»***

Смело и быстро наносить краску на основу – лист, холст и заполнить его большими цветовыми массами, не боясь выходить за края. Упражнение нужно, чтобы человек перестал бояться, научился смешивать краски и создавать оттенки

1. ***Техника «Учись наблюдать»***

Учиться наблюдать за предметами, объектами. Рассматривайте картины мастеров, облака, природу и т.п.

1. ***Рисунок "вниз головой"***

Переворачиваем рисунок и рисуем «вверх ногами» (или «вниз головой» - это как хотите)

1. ***Рисунок на экране внутреннего взора***

Попытка увидеть картинку перед закрытыми глазами