Андрюнина Л.А., воспитатель

МБОУ «Школа №32» г.о.Балашиха

«Создание раскраски –антистресс своими руками»

ЦЕЛЬ: создание раскраски- антистресс, как способа снятия напряжения и отвлечение от внешних тревог в работе с детьми.

Антистресс-раскраски — достаточно простой, но действенный метод снятия тревожности и реализации творческого потенциала. Здесь нельзя допустить ошибку, что повышает уверенность в собственных действиях.

Раскраски — это возможность почувствовать лёгкость и удовольствие от самого процесса деятельности.

Отличительная особенность раскрасок антистресс- сложный сюжет и огромное количество разнообразных мелких деталей.

В чем польза таких раскрасок?

ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ:

- стресса

- напряжения

- агрессии

- беспокойства

- депрессивных состояний

- расстройств приема пищи

Три причины воспользоваться этим мастер-классом:

1. Поможет успокоиться.

2. Разгрузит мозг.

3. Заменит ребенку компьютерные и мобильные игры.

Что понадобится?

-примитивная раскраска-контур

-маркер черного цвета

-фломастеры

С чего начать?

Контурное изображение дополняем произвольными линиями- прямыми, изогнутыми



Добавляем мелкие детали



Крупные фрагменты разделяем линиями, клетками, полосками

Приступаем к раскрашиванию



Каждый элемент имеет свой цвет

 

Творите вместе с детьми!