**Мандала.**

Здравствуйте уважаемые члены жюри , коллеги и гости!

В начале нашего конкурса я уже говорила, что добиться положительных результатов в воспитании и развитии дошкольника мне помогают приемы и методы арт-терапии. Даже творческие вечера , мастер –классы я провожу используя данные приемы, которые позволяют мне в большей степени заинтересовать и вовлечь родителей в совместное творчество с детьми, укрепить взаимоотношения между родителями группы и выстроить более доверительные отношения с воспитателем.

Благодаря разнообразию техник рисования, художественного и природного материалов – мы не только создаем необычные рисунки, семейные каллажи, музыкальные инструменты, но и через творчество решаем свои проблемы, снимаем стрессы да и просто делаем себя более счастливыми и здоровыми.

А ведь действительно стоит человеку столкнуться с какими-либо неприятностями, как сразу же сбивается его внутренняя волна и музыка души перестает быть приятно-мелодичной и гармоничной, что тут же отражается на его здоровье. Вообще жизненные встряски похожи на незапланированный погром, поэтому внутри становится как-то неуютно, а когда неуютно внутри, то и снаружи нас мало что будет радовать.

Но! Существует уникальный метод настройки и гармонизации нашего внутреннего пространства. Этот метод называется Мандала-терапия.

Мандала-это круг. Круг сам по себе является символом гармонии. Оглянитесь вокруг и вы заметите, что в природе нас повсюду окружает круг.

Форму круга имеет Солнце и другие небесные тела, планеты, циферблат часов, клетки нашего тела, атомы и частицы, обручальное кольцо, купол храма, гнезда птиц, даже ветер набирает силу и превращается в вихрь с круговыми движениями.

Каждый из нас может вспомнить, как мы сами незаметно для себя любим находиться в некой «социальной мандале»- в кругу семьи и кругу друзей. Только вспомните свое удивительно-приятное состояние, которое появляется внутри, когда мы оказываемся за круглым столом рядом с дорогими нашему сердцу людьми. Вроде бы ничего особенного не происходит, а внутри хорошо.

Так мандала оказывает значимый терапевтический эффект в жизни человека.

В арт-терапии, рисунки, изображенные внутри круга, являются одним из самых эффективных способов достичь гармонизации личности и здоровья человека.

И поэтому сегодня я всем предлагаю нарисовать свой круг, заключающий в себе 12 цветов спектра. Цвет как и форма положительно влияют на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Каждый цвет несет в себе свои, присущие ему свойства, о которых я вам расскажу поэтапно, входе нашего мастер класса.

Итак, если вы посмотрите на круг изображенный на листе бумаги , то увидите, что он разделен на 12 частей, которые я подписала для удобства. Перед вами свежие краски и палитра с уже заготовленными оттенками.

Воду мы будем использовать только для промывания кисточки между разными цветами.

1 цвет нашей мандалы будет:

1. ФИОЛЕТОВЫЙ (лобовая чакра) – излучает вдохновение, глубину, изменение и трансформацию. Очищает энергетическое поле, физическое тело и кровь. Используется для удаления препятствий. Считается королевским цветом, объединяющим в себе мужское и женское начала.
2. Фиолетово-красный. Цвет уравновешенности, философского отношения к жизни.
3. КРАСНЫЙ (основная чакра) – даёт силу, смелость, тепло, способность действовать. Она добавляет уверенности в себе.
4. Красно-оранжевый.
5. ОРАНЖЕВЫЙ (сакральный центр) – цвет, отражающий жизненную силу, созидание, движение и освобождение.
6. Оранжево-желтый.
7. ЖЁЛТЫЙ (солнечное сплетение) – выражает оптимизм, радость, творящее мышление и раскрытие. Лёгкая, лучистая энергия. Цвет творящей визуализации и всевозможного обучения. Против переутомления и плохого самочувствия. Появление желтого цвета в мандале свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд.
8. Желто-зеленый.
9. ЗЕЛЁНЫЙ (сердечная чакра) – излучает естественность, гармонию чувств и возможность развития. Универсальный оздоравливающий цвет, действует уравновешивающе как на организм, так и на чувства. Цвет равновесия.
10. Зелено-синий (бирюзовый). Бирюзовый излучает дружелюбие, отзывчивость. Комбинация зелёного и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы
11. СИНИЙ – успокаивающий. Тёмно-синий тон излучает силу воли и выносливость. Оздоравливает нервную систему.
12. Фиолетово-синий.