

Как определить, какое полушарие у вас доминирует

1. Сложите руки вместе и переплетите пальцы



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

2. Поза Наполеона



Встаньте и скрестите руки на груди, как на картинке. Кисть какой руки лежит сверху? Если кисть левой руки — «П», если правой — «Л».

3. Положите ногу на ногу



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

«Половина мозга лучше, чем ничего, но целый мозг еще лучше»



Хорошо быть и правополушарным и левополушарным человеком, но гораздо лучше, когда оба полушария хорошо и гармонично развиты.

Гармонизация работы правого и левого полушарий не только раскроет истинный потенциал человека, поможет ему в дальнейшем легче усваивать новый материал, но и сэкономит от перегрузок и стрессов. Люди, у которых развиты оба полушария, меньше устают и имеют более высокую работоспособность.

Каждый человек может всё!

МАДОУ
детский сад «Голубок»

Правополушарное (интуитивное) рисование



**«Художник живёт
в каждом из нас!»**

Останина
Елена Владиленовна
Воспитатель
первой квалификационной категории

Что такое правополушарное рисование?



Правополушарное рисование – это система, которая помогает людям менять свою жизнь, раскрывать свои внутренние ресурсы, возможности. Благодаря правополушарному рисованию, человек учится иначе смотреть на привычное и находить новые пути решения своих задач. Суть метода правополушарного рисования заключается во временном подавлении работы левого полушария и передачу ведущей роли в рисовании правому, более пригодному для этой деятельности.

При работе игнорируются мнения из памяти о том, как объект должен выглядеть. Вместо этого художник «видит объект на самом деле» — сравнивая его размер в целом, размер отдельных элементов, отношение пространства, света и тени и объединении всего этого в единую картину.

Самое главное и значимое:

Художник живёт в каждом из нас!

Вы можете рисовать, даже если никогда раньше не пробовали!

Что получают от правополушарного рисования?

- *помогает слушать свою интуицию и себя;*
- *убирает барьеры «я не смогу», «у меня не получится»;*
- *помогает снять стресс, отрицательные эмоциональные состояния;*
- *развивает творческий потенциал;*
- *появляется возможность самовыразиться, доставляя тем самым удовольствие себе*



Что еще? Правополушарное (интуитивное) рисование используют даже в восстановительном периоде после перенесенного инсульта. Поскольку при работе такого рисования оказываются задействованы разные полушария (и правое и левое) тренируются зоны, которые в жизни мало используются. Улучшается мозговое кровообращение и происходит общая активизация деятельности головного мозга.

Метод основан на простых движениях.

В основе принцип:

Меньше теории, больше практики!

Всего несколько типов мазков дают возможность передать на бумаге совершенно разные образы, сочетанием которых можно изобразить все, что угодно!



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

2. **Техника «Учись наблюдать»** учиться наблюдать за предметами, объектами. Рассматривайте картины мастеров, облака, природу и т.п.

3. Рисунок "вниз головой"

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

4. **Рисунок на экране внутреннего взора** Попытка увидеть картинку перед закрытыми глазами