

## **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 Е.В.,  
воспитатель 1КК

## 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 передаче 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