

## **Упражнения по изотерапии**

### **Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдите по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

### **Упражнение «По сырому»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

### **Упражнение «Набрызгивание»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на ольхе желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

### **Упражнение «Яичная мозаика»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, вымойте, высушите и истолките. В нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную

скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее, определенным цветом скорлупы.

### **Упражнение «Монотипия»**

**Цель:** Развивает творчество, фантазию.

**Материал:** целлофан или стекло (размером с лист бумаги), краски любые, чистая вода, бумага.

Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение.

Этот способ можно использовать при тонировании бумаги для рисования лугов, пейзажей, фон можно получить одноцветный и разноцветный.

### **Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»**

**Цель:** развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

### **Упражнение «Парное рисование»**

**Время проведения:** 10-15 мин.

**Цели:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Необходимые материалы:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

**Инструкция:** «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается

дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

### **«Необычные следы»**

**Цель:** Развитие тактильных ощущений, воображения.

**Ход упражнения:** Взрослый предлагает ребенку упражнение имитационного характера, которые оставляют след на песке. Например:

- "идут медведи" - ребенок кулачком и ладошками с силой давит на песок;
- "прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок бьет по поверхности песка, перемещаясь в разных направлениях.
- "ползут змеи" - ребенок пальцами рук оставляет на песке волнистый след в разных направлениях:
- "бегут жучки, паучки" - ребенок двигает всеми пальчиками, имитируя движения жуков (можно полностью погрузить руки в песок, руки встречаются - "жучки здороваются")
- "крокозябра" - ребенок делает на песке разнообразные отпечатки, выдумывая названия для фантастических животных, которые оставили эти следы.
- Если песка нет, можно использовать манную крупу.

### **«Песочный круг»**

- Ребенок и взрослый рисуют на песке произвольный круг и украшают его разнообразными предметами: ракушками, камешками, пуговицами, семенами, монетами, бусинами и прочее. Они придумывают название своему «песочному кругу». Если песка нет, можно использовать манную крупу.

### **«Узоры на песке»**

**Цель:** закрепить знания про сенсорные эталоны и закономерности.

Взрослый пальцем, ребром ладони или щеточкой рисует разнообразные знакомые ребенку геометрические фигуры, простые или более сложные узоры - прямые и волнистые дорожки, заборчики, ступеньки и т.д.. После чего предлагает ребенку нарисовать такой же рисунок чуть ниже или продолжить уже имеющийся рисунок взрослого. Так же узоры на песке дети могут выкладывать в определенной последовательности из разнообразных предметов - камешков, ракушек, монеток и прочее.

## **«Волшебное исчезновение»**

**Цель:** развитие памяти и внимательности.

Взрослый выставляет на песке фигурки (этот процесс также можно обыграть каким-либо образом в зависимости от того, какие предметы у вас имеются. Например : "А сейчас на сказочной полянке появляется волшебная принцесса Жасмин со своим другом Алладином. У принцессы Жасмин есть много сокровищ - красивых морских ракушек и камешков. К ним в гости часто приходят друзья - заяка, котенок, тигренок и так далее). Достаточно 5-6 предметов. Ребенок рассматривает предметы, а затем его просят закрыть глаза и произнести волшебные слова. Пока ребенок это делает взрослый прячет несколько фигурок в песок. Ребенок открывает глаза и отгадывает каких фигурок нет. После чего ищет их в песке и сверяет свои ответы с найденными фигурками. Со временем задание можно усложнять увеличивая количество фигурок.

## **«Следы на песке»**

**Цель:** развитие левого и правого полушарий мозга и мелкой моторики рук.

Взрослый просит ребенка поставить ладошки на песок. Затем провести 2-мя ладошками по песку вверх, затем - вниз, затем - одной ладошкой вверх, а одной вниз, затем наоборот. То же самое делаем влево и вправо. То есть. Обеими ладошками влево, затем вправо, затем одной влево, а другой - вправо, затем наоборот. Далее можно усложнять задание. Одной ладошкой вверх, а другой вправо или одной влево, а другой вниз и так перебрать все возможные комбинации. Сначала не спеша, затем темп можно ускорить.

Когда упражнение с ладошками выполняется легко, то можно перейти к рисованию кругов на песке. Попросить ребенка нарисовать круги обеими руками начиная движение слева на право, затем справа налево, после чего попросить нарисовать одной рукой круг слева направо, а другой справа налево одновременно.

## **«Разговор с руками»**

Родитель и ребенок обводят на песке силуэт ладоней. Затем Вы оживляете песочные ладошки — дорисовываете им глазки, ротик, выкладываете различными камешками и ракушками пальчики. После этого необходимо затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?», «Что вас огорчает?», «Чего вам хотелось бы» и т. д. . При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.