

## **Конспект занятия с элементами арт-терапии «Загадочный фрактал»**

### **Тема: «Ты не представляешь, насколько ты уникален»**

Автор: Дзиговская Надежда Владимировна, учитель начальных классов  
МБОУ г. Мурманска “Прогимназия №24”.

Возраст детей: 9 лет (3 класс).

**Используемые методы и техники:** арт-терапия (энергетическое фрактальное рисование).

**Цель:** способствовать развитию познавательных процессов: мышления, внимания, воображения; способствовать развитию навыков произвольного поведения и саморегуляции. Знакомство с практическим способом снятия эмоционального напряжения, стресса.

#### **Задачи:**

- знакомство с новой техникой рисования;
- развивать творческие способности учащихся;
- способствовать раскрытию природного потенциала, самовыражению учащихся через рисунок;
- развивать мелкую моторику рук;
- воспитывать умение управлять своим эмоциональным состоянием;
- формировать позитивную самооценку, чувство самодостаточности, целостности восприятия себя;
- формировать чувство уважения и восприятия индивидуальных особенностей окружающих;

**Материалы:** набор цветных карандашей, лист бумаги, маркер темного цвета.

**Ход:**

#### **1. Вступительная часть. Приветствие Упражнение «Радостная встреча»**

Учитель: - Здравствуйте, ребята! очень рада вас всех видеть!

- Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга, передавая по кругу это веселое, мягкое позитивное сердечко. Каждый участник улыбнется своему соседу, назовет его по имени и скажет ему: «Я очень рад (а) видеть тебя!». И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга.

#### **СЛАЙД 1 Игра «Я очень...»**

Ребята, все мы с вами умеем рассказать о себе словами? Я снова попрошу вас передавая волшебное сердечко, произнести несколько слов, которые лучше всего объяснят окружающим какие вы. Пожалуй, я начну. Я очень доброжелательная, ответственная и впечатлительная, я могу расплакаться над трогательной сценой в кинофильме.

#### **2. Основная часть.**

- Молодцы, теперь мы знаем друг о друге немного больше. Чтобы познакомиться ещё лучше, я предлагаю вам рассказать о себе с помощью НЕОБЫЧНОГО МАГИЧЕСКОГО рисунка. Сначала нам надо обязательно настроиться. Предлагаю вам погрузиться в мир красоты, фантазии и мечты.

#### **СЛАЙД 2 Релаксация «Плывем в облаках». (Звучит спокойная музыка)**

Садитесь удобнее. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начнете медленно подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую

верхушку облака, и мягко утопаете в нем. Вы плывете вместе с ним. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами спускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Вам очень хорошо.

### **СЛАЙД 3 Рисование. Инструкция.**

Теперь откройте глаза и посмотрите на лист перед собой.

Лист положите по горизонтали.

**Ручку устанавливаем в любой точке листа;**

**Закрыв глаза 40 сек. рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно больше пространства;**

**Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная;**

**Скорость движения ручки средняя, без резких движений;**

**Рисуем спокойно, стараясь разнообразить направления линий, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя разнообразные движения. Не изображайте знакомые фигуры (домики, деревья, цветы).**

Закройте глаза и Начинаяте рисовать. *(включить красивую музыку для релаксации)*

Время истекло. Закончили рисовать.

**СЛАЙД 4** Откройте глаза. Какие у вас **интересные узоры получились**, сколько разных окошек у вас на рисунках: круглых, квадратных. Белый фон рисунка оставим чистым без помарок, пятен и надписей. Начало и окончание линии подведем или закруглим к ближайшей точке. Очень маленькие окошки закрасим ч.фломастером или ручкой.

А теперь посмотрите, сколько у вас карандашей. Сейчас мы будем закрашивать наши окошки. Выбирать карандаши надо с закрытыми глазами.

Соседние окошки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Их можно заполнять, если только ячейки соприкасаются в точке и расположены по диагонали.

Одним цветом можно закрасить от 1 до 10 ячеек. В случае, когда в руки попадается карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одно окошко закрасить необходимо. Время для раскрашивания 15-20 минут).

### **3. Обсуждение эмоционального состояния в процессе рисования.**

- Посмотрите, какие необычные рисунки у вас получились, они рассказывают о том, какие вы уникальные, особенные, не похожие друг на друга. Ваши рисунки похожи на какую-то абстракцию.

**СЛАЙД 5 АБСТРАКЦИЯ** — это что-то непонятное с первого взгляда. Смотришь, например, на картину и не понимаешь, что означают эти фигуры, линии, точки... Как-то они разбросаны где попало. Но присмотревшись повнимательней, ты начинаешь в своем воображении соединять кружочки, треугольнички, мазки в отдельные области... и замечать, что одна область на человеческое лицо чем-то похожа, другая - на солнце, а третья - на корову... Это пример абстрактной картины. (ПАБЛО ПИКАССО, ВАСИЛИЙ КАНДИНСКИЙ, КАЗИМИР МАЛЕВИЧ)

**А вы знаете, то что вы изобразили не случайно.**

**В КОНЦЕ 1980-ЫХ ГГ.. БЛАГОДАря ИЗобрЕТЕННОЙ ФИЗИКАМИ ТРИПРИЗМЕ ИЗ ОПТИЧЕСКОГО СТЕКЛА С ЗЕРКАЛЬНЫМ ОТРАЖАТЕЛЕМ, УЧЕНые СМОГЛИ НАБЛЮДАТЬ ЦВЕТНУЮ РАДУЖКУ НАД КОНТУРОМ ФИГУРЫ ЧЕЛОВЕКА.**

**Было четко видно, что у каждого человека свое неповторимое сочетание цветов. В разном эмоциональном и физическом состоянии цветовая картина видоизменялась.**

**Ученые сделали вывод, что это настоящая аура, энергетическая оболочка, световая гамма которой содержит в себе глубинную информацию о человеке. Поразительно то, что цвета, доминирующие в своей ауре, человек активно выбирает закрытыми глазами**

**А вы заметили какой цвет вам выпадал больше всего или какой цвет хотелось использовать больше других?**

Вам понравился такой способ рассказать всем о себе? *(Дети отвечают)*

**4. Рефлексия «Мои ощущения»** Какое настроение появилось?

На стикере нарисуйте свое эмоциональное состояние, отзыв или пожелание, т. е. то ощущение, которое вы испытываете на момент окончания занятия и написать только одно слово. Приклеить все стикеры на один лист «Мои ощущения».

**Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Я хочу, чтобы все, кто присутствовал сегодня здесь мне и друг другу хорошо – улыбнулись мне, и поаплодировали себе за прекрасную работу одним пальцем, двумя пальцами...