Консультация для родителей старших дошкольников «Мандалы и их польза для детей»



**Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством).**

**Это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному самовыражению детей**.

*Мандала - это сложный геометрический узор, символизирующий гармонию вселенной, объединение космоса и внутреннего мира человека.*В перевода с санскрита мандала - «круг». Мандала несёт сильную информацию, если сделана с любовью и хорошими мыслями.



Если вашему ребёнку или вам грустно, хочется отвлечься, выберите любую понравившуюся раскраску мандал и раскрасьте. Одну и ту же мандалу можно раскрасить по-разному.

**Чем полезны мандалы и зачем их раскрашивать?**

**- развивается мелкая моторика.**Если у ребёнка не получается не вылезать за край, не настаивайте! Такие занятия ведут к неврозам. Лучше отложить раскрашивание;

**- воспитывается терпеливость, усидчивость и аккуратность.**Это актуально для детей 5-7 лет и старше. Не усаживайте живчиков 3-4 лет за раскрашивание мандал;

**- формирует у ребенка положительные черты характера**, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;

**- формирует самоуверенность на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала;**

**- тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления.**

Важно знать:

**- ребенок должен работать без принуждения** и самостоятельно выбирает мандалу-раскраску, которая ближе ему по настроению;

**- ребенок сам выбирает материалы** для раскрашивания (карандаши, фломастеры, краски, пастель);

**- в самом начале работы создайте атмосферу доброжелательности, ситуацию успеха;**

**- взрослым нельзя вмешиваться в работу ребёнка без его согласия и комментировать.**

После окончания работы *предложите ребёнку рассказать о своих чувствах,* переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.

Вершиной таких занятий будет самостоятельное рисование мандал, без образца. **Создание собственных и разрисовывание готовых шаблонов мандалы приносит детям настоящую радость, потому что дети любят рисовать, создавать свое «Я» в рисунке.**