Рекомендации воспитателя по ИЗО

подготовила воспитатель по ИЗО
Е.А. Мисюрина

Обычно малыши очень крепко сжимают карандаш или ручку. Пальцы потеют и быстро устают. В этом случае нужно сделать упражнения на расслабление. Хорошо помогают научить ребенка расслаблять пальцы при письме занятия с красками. Когда ребенок работает с кистью, то он расслабляет пальцы, делая широкие мазки.

Упражнения на расслабление

Напряженные мышцы "непослушны", плохо управляемы. Для того чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими, необходимо расслабить мышцы, снять с них напряжение. Дети могут почувствовать расслабление мышц только тогда, когда им сначала предлагают сильно сжать кулачки и долго подержать их в этом состоянии. А затем им предлагают их разжать (расслабить) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - длительным.

"Кулачки". Сожми пальцы покрепче в кулачок (руки лежат на коленях), чтобы побелели косточки. Теперь расслабь руки.

Руки на коленях, кулачки сжаты.
Крепко, с напряженьем пальчики прижаты.

"Олени". Подними над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами ("рога"). Напряги руки, с силой раздвинь пальцы. Затем урони руки на колени, расслабься.
Посмотрите: мы - олени! Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих. Расправим плечи, руки снова на колени. А теперь - немного лени.

"Штанга". Встань. Представь, что поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, "возьми" ее. Сожми кулаки. Медленно поднимай руки. Они напряжены. Тяжело! Подержи штангу. Бросай ее.
Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем... Крепко держим... и бросаем!
Наши мышцы не устали - и еще послушней стали!

"Звонок". Руки полусогнуты, опора на локти. Встряхивай по очереди кисти рук.
Поглаживание. Разгладь лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот.
Постукивание. Постучи по столу расслабленной кистью правой, а потом левой руки.