

«Зендудлинг»- техника, которая произошла из двух техник «дудлинг» и «зентангл».

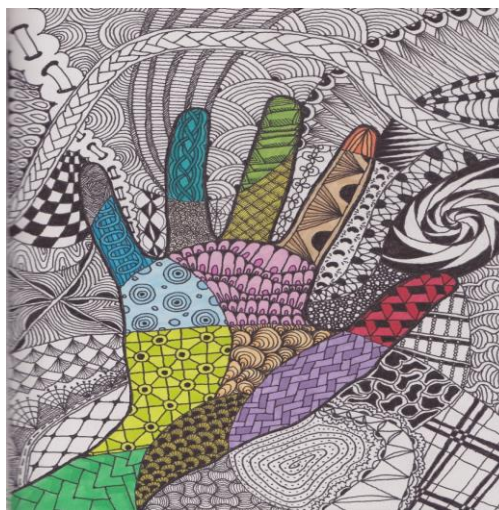
ДУДЛИНГ (от английского doodle – бессознательный рисунок) – это рисование с помощью простых элементов (кружочков, закорючек, ромбиков, точек, палочек и пр.). В этом и состоит лёгкость. В основном это бессознательный рисунок, позволяющий «отключить мозг», что открывает дорогу чистому творчеству, не скованному правилами.

ЗЕНТАНГЛ (от zen – уравновешенность, спокойствие и rectangle – прямоугольник) является сочетанием медитации и рисования. Традиционно для рисования зентангла используются квадраты 9х9 см. В квадрат помещается какой-либо рисунок, либо он произвольным образом делится на сегменты, которые, в свою очередь, заполняются различными однотипными элементами (точками, кружочками, ромбиками, на что хватит фантазии).

Смесь этих двух техник – ЗЕНДУДЛИНГ (Zendoodling) – можно в итоге перевести как «каракули, которые несут успокоение», или, еще точнее, «медитативное рисование». Если сосредоточиться на рисовании повторяющегося узора, то душа успокаивается.

"Истоки способностей и дарования детей - на кончиках пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити - ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок".

В. А. Сухомлинский.



Занятие рисованием – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются, чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для этого не надо быть художником – достаточно взять ручку, карандаш или краски и сделать несколько штрихов на бумаге.

Филиал №6 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Шалинского городского округа  
« Детский сад №3» - « Детский сад с. Платоново»

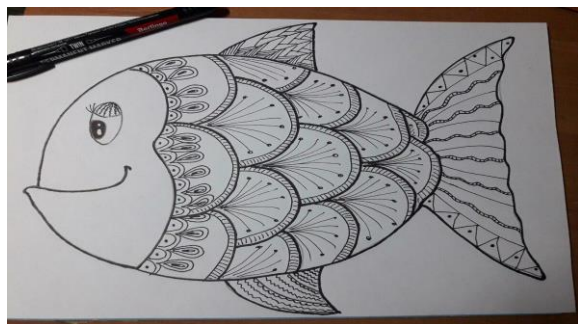
## Релаксирующее рисование в технике «Зендудлинг»

Подготовил:  
воспитатель В.Н. Попкова



с. Платоново, 2023г

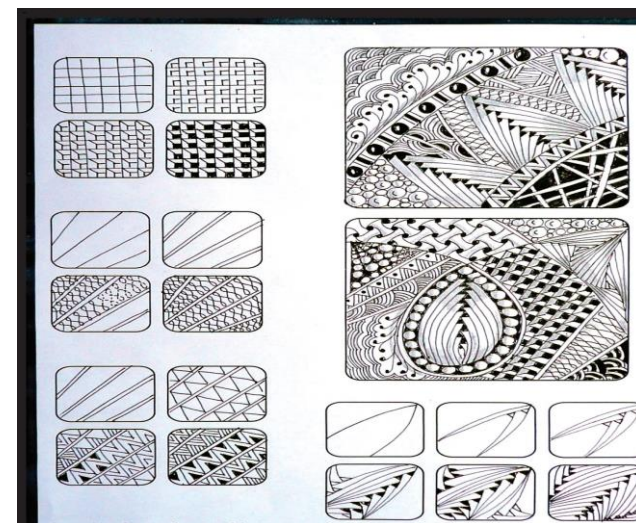
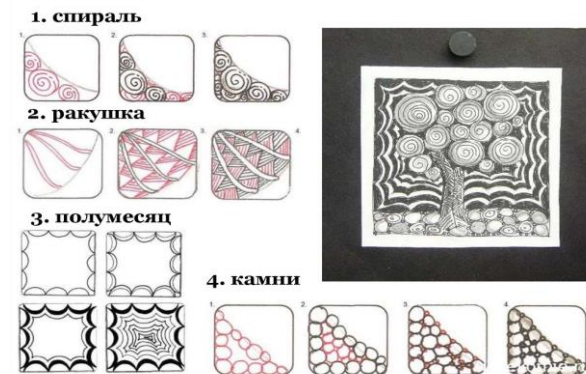
«Зендудлинг» идеально подходит для занятий с детьми. Самый простой вариант – воспользоваться раскраской или контуром животного, цветка, птички (чего угодно, нарисованного по трафарету, и предложить ребёнку заполнить его простыми элементами, а потом их раскрасить. Можно усложнить задачу – разбить рисунок на части и заполнить получившиеся сегменты разными узорами. Еще вариант – предложить ребенку по-разному заполнить одинаковые изображения животных, предметов и др.



Данная техника рисования имеет ряд преимуществ:

1. Простота. Не нужно уметь красиво рисовать – нужно просто выбрать любой элемент и начать заполнять им пространство листа. Нарисовать их достаточно просто даже ребенку. Также можно использовать шаблоны.
2. Доступность. Требуется самый минимум материалов – достаточно черной или цветной ручки и листа бумаги.
3. Гибкость. Рисование занимает ровно столько времени, сколько вы можете себе позволить. Вы можете порисовать всего несколько минут и даже за это короткое время насладиться творческим процессом.
4. Расслабляет и отвлекает. Такая тонкая творческая работа помогает отвлечься от назойливых мыслей и успокоить свой ум. Кроме того, рисование – это еще и прекрасный способ выразить свои эмоции на бумаге и обрести душевное равновесие.
5. Повышает концентрацию внимания. Рисование мелких однотипных элементов помогает сконцентрироваться на деталях и удерживать внимание на важных мыслях.

Возможные элементы:



Современный ритм жизни требует пауз, остановок, доступных занятий для восстановления душевного равновесия и детям, и взрослым. В этом поможет данный вид медитативного рисования.