**Мастер-класс для педагогического состава МАДОУ д/с №14**

**Тема: «Плетение мандалы из ниток»**

**Цель:** знакомство участников мастер-класса с приёмом, с помощью которого можно гармонизировать своё эмоциональное состояние и получить расслабляющий эффект от самого процесса изготовления мандалы.

**Задачи:**

- познакомить с историей происхождения мандалы;

- раскрыть положительное влияние на человека самого процесса изготовления;

- раскрыть интерпретацию цвета;

- представить участникам мастер-класса приёмы плетения мандалы.

**Форма проведения:** практическое занятие для педагогов

**Оборудование:** помещение для проведения (музыкальный зал), нитки для вязания различной толщины, палочки для суши, ножницы, ковёр, подушки для удобства, проектор, презентация.

**Продолжительность:** 1 час 20 минут.

**Структура мастер-класса:**

Теоретическая часть – вступительное слово по теме: «История происхождения мандалы, обоснование для чего её можно использовать».

Практическая часть – занятие с педагогами с показом элементов, приёмов плетения мандалы из ниток.

Рефлексия – итог занятия.

**История мандал**

*Понятие мандалы*было внесено в западную психологию швейцарским психологом К. Юнгом. Он открыл её, занимаясь собственным психоанализом.

*Создавая мандалу*, мы создаем символ собственной личности, который помогает нам понять, что мы из себя представляем в данный момент.

Мандалы или изображения подобные им, существовали практически у всех народов. В Индии, Китае, у кельтов и славян, в Южной Америке и на Тибете.

*Мандалы*использовались с самой глубокой древности для постижения мудрости человеческого сознания.

*Положительное влияние мандалы:*

* гармонизирует взаимоотношения человека с окружающим миром;
* усиливает психологическую защиту;
* повышает концентрацию внимания;
* оказывает терапевтическое воздействие при работе с психоэмоциональными нарушениями;
* снимает эмоциональное напряжение;
* при стрессе;
* соматическом заболевании;
* как взрослого, так и ребенка.

*Существуют разные формы мандал:* круглые, квадратные, лабиринты, многоугольники.

**По назначению могут быть:**

* декоративные
* обережные:
* интуитивного плетения
* образные
* образно-повествовательные
* персональные
* лечебные
* мандалы влияния [на нежелательные события]
* мандала-исповедь
* охранные
* мандалы-мгновения и другие.

**Значения цвета, используемого при плетении мандалы:**

* белый  - чистота и невинность
* зеленый  - жизнь, молодость, эмоции
* синий  - знание
* красный  - жизненные силы, энергия
* оранжевый  - творчество
* небесный  - цвет мысли
* желтый  - цвет солнца и достижений целей
* пурпурный  - победа
* багряный  - цвет желаний
* бирюзовый  - цвет равновесия эмоций и ума
* розовый   – любовь

**Виды мандал**

По размеру

* Малые (10-20 см диаметром)
* Стандартные (20-30 см)
* Средние (30-50см)
* Большие - от 50 см диаметром и выше.

**Начинаем плести мандалу**

Сплетите небольшой квадрат, ведя нитку по часовой (или против часовой – кому как нравится) стрелке, обматывая каждую палочку в один оборот.

Лучше, если вы будете обматывать каждую палочку. Это позволит зафиксировать «узор» и облегчит дальнейшую работу. Цветовую гамму ниток можно менять. Сначала необходимо отрезать ножницами нить и привязать к ней нить другого цвета и продолжить работу по часовому ходу или против часового. Ширина полоски может быть разной, от узкой до широкой. Оплести еще один крестик.

После того, как второй квадрат готов, решите какой из них будет сверху. Затем соединяем конструкцию. Накладываем квадраты друг на друга, так, чтобы лицевые стороны смотрели в одну сторону. Привязываем двойным узлом, крепим нить к одной из нижних палок и соединяем под изделием, оплетая каждую третью палочку (звезда).

На изнаночной стороне должна получиться фигура в виде звезды, а на концах появятся «лучики». При этом верхние и нижние кресты надежно скрепляются.

Оплетаем последовательно через одну. Нить должна идти под конструкцией. На верхних палочках вырисовывается большой квадрат, который идёт параллельно и перпендикулярно малым.

Повторяем элемент «Звезда», с наращиванием лучей разного цвета или оттенков.

Завершающий аккорд – обмотка «лучиков» нитками и изготовление петельки, чтобы повесить мандалу.

Приятной Вам работы!

С педагогами нашего учреждения состоялся мастер-класс по плетению мандалы из ниток. Участники мастер-класса были ознакомлены с историей происхождения мандалы, какое положительное влияние может оказывать на человека процесс изготовления, какой формы могут быть мандалы и какие бывают по назначению и размеру. В процессе плетения, педагоги не только научились создавать прекрасные мандалы, но также узнали об особенностях значения цвета и о том, как с помощью мандалы можно решить, прояснить, оформить свой внутренний запрос, гармонизировать своё эмоциональное состояние и получить расслабляющий эффект от самого процесса.

Считается, что символический узор в сочетании с направленным запросом и визуализацией желания помогает достичь цели. Кроме того, эта вещь может стать самобытным элементом декора помещения и доставить массу удовольствия и творческого самовыражения в процессе её изготовления.

И как итог: у всех получились замечательные мандалы и каждый почувствовал, что он освоил новую технику поделившись своими впечатлениями.

Организатор проведения мероприятия: педагог-психолог Анна Валерьевна.

**Спасибо за внимание!**