**Здравствуйте, уважаемые участники проекта!**

Сегодня мы с вами выполним следующее задание.

1. Возьмите лист формата А4 и черную гелевую ручку. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на белом листе бумаги. Начинайте рисовать на нем фигуры и линии. Спонтанно, легко и свободно. Отпустите свою руку, пусть она сама рисует. Чтобы отключить анализ происходящего, проговаривайте вслух или про себя - сейчас я рисую ровную линию, идущую слева направо вверх, а теперь рисую круг, а сейчас - волнистую линию из верхнего левого угла в правый нижний...).

2. Раскрасьте получившийся рисунок цветными карандашами (если есть – акварельными). Как вариант - выберите 3-4 цвета и используйте только их, в чистом виде и в смесях друг с другом. Не смешивайте более 3-х цветов одновременно, а лучше ограничьтесь смешиванием двух цветов.

Это упражнение даёт хороший эмоциональный отдых. Главное, чтобы оно подарило Вам удовольствие!

Жду Ваши творческие работы!