

**«Согласовано»**

Начальник отдела социальной защиты  
населения администрации  
Центрального района

  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Калачева  
« 25 » \_\_\_\_\_ 2018 года

**«Утверждаю»**

Директор СПб ГБУСОН  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения Центрального  
района»



\_\_\_\_\_ Т.П. Муравьева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 года

## **ПРОГРАММА**

### **Изотерапия, как метод поддержки здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов**

**Координатор программы:**

**Культурный организатор социально-  
реабилитационного отделения №2**

**Трофимова Валентина Михайловна**

**Заведующий  
социально-реабилитационного  
отделения №2:**

**Майдан Дарья Олеговна**

**Санкт-Петербург  
2017 год**

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1. Введение</b> .....	3
<b>2. Общие положения о программе</b>	
2.1 Цели и задачи.....	4
2.2 Формы проведения работы.....	4
2.3 Структура программы.....	4
<b>3. Этапы реализации программы</b>	
3.1 Общие положения реализации программы.....	5
3.2 Тематический план проведения занятий.....	5
<b>4. Список используемой литературы</b> .....	7

## 1. Введение

Неоднократно доказано, что занятие рисованием помогает развивать мелкую моторику, творческое мышление, хорошее воображение и память. Психологи утверждают, что человек, создавая картину, ненадолго погружается в особый мир, уходя от суеты тяжёлых будней. Рисуя, человек переключает мышление в другой режим, воспринимает этот мир иначе, видит всю полноту красок и оттенков и радуется привычным явлениям, таким как прекрасный закат или тёмное звездное небо.

Рисование — это способ выразить на бумаге себя, своё состояние и эмоции. В процессе творчества человек освобождается от напряжения, и любимое занятие подпитывает человека положительными эмоциями. Процесс творчества запускает в них течение новой энергии, “духовного электричества”, потока вдохновения. Это то, что даёт новые силы и активность. Особенно полезно заниматься творчеством людям преклонного возраста. Ведь пенсионный возраст - это не противопоказание, а наоборот, важный повод учиться рисовать! И чем сложнее задачи будут ставиться, тем меньше для всех вероятность заболеть болезнями мозга.

При создании рисунка работают пальцы и кисть руки, а значит, художник тренирует мелкую моторику, когда нервная, мышечная и костная система человека работает, как единый механизм. Кроме того, тренируется глазомер и координация движений, что улучшает способность воспринимать и отображать размеры, пропорции и форму предметов, а также их расположение на листе бумаги.

Рисование развивает наблюдательность, внимание, память, пространственное, образное мышление. Человек начинает тонко чувствовать и передавать цвета, их сочетания, играть с различными оттенками светом и тенью. Изотерапия лучше любого врача может справиться с плохим настроением и победить страхи. Рисуя, человек рассказывает о своих мечтах, фантазиях и желаниях. Рисование помогает найти друзей и единомышленников, ведь совместная творческая работа сближает и даёт интересные результаты. По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Данная программа включает в себя несколько наиболее приемлемых техник рисования и позволяет не только познать основы живописи, но и благоприятно повлиять на самочувствие пожилых людей и инвалидов. Позволит повысить самооценку, и, что немало важно - стремление к полноценной жизни и желание обучиться чему-то новому и интересному.

## **2. Общие положения о программе**

### **2.1 Цели и задачи**

Основополагающей *целью* программы является профилактика и улучшение физического и психического здоровья граждан пожилого возраста и инвалидов посредством освоения живописи для сохранения интеллектуальной формы и активизации творческих способностей.

Основными *задачами* создания и функционирования данной программы являются:

- предоставление пожилым гражданам теоретических знаний, направленных на содействие в овладении простыми навыками искусства живописи;
- вовлечение пожилых граждан в активное коммуникативное взаимодействие;
- формирование у пожилых людей и инвалидов позитивной направленности в дальнейшей деятельности;
- улучшение физического самочувствия пожилых людей и инвалидов, так как рисование красками является безопасным и доступным способом релаксации;
- улучшение психических показателей, таких как память, внимание и концентрация;
- усиление ощущения собственной личностной ценности и художественной компетентности;
- тренировка мелкой моторики и пространственного мышления.

Данная программа представляет собой теоретический курс с использованием познавательного материала и практические упражнения для выработки навыков рисования акварелью и предназначена для граждан пожилого возраста и инвалидов.

### **2.2 Формы проведения работы**

Занятия с гражданами пожилого возраста и инвалидами проводятся в форме группового занятия.

Численность группы составляет не более 10 человек.

В течение месяца с гражданами пожилого возраста проводятся 4 занятия. Длительность занятия - 1 час 45 минут.

### **2.3 Структура программы**

Программа рассчитана на 4 занятия, которые проводятся в течение текущего месяца.

Программа предполагает проведение занятий, рассчитанных на любой уровень физической и художественной подготовки.

Таким образом, с гражданами пожилого возраста планируется провести следующие занятия:

**Занятие №1** «Целебные свойства живописи» - теоретическое.

**Занятие №2** - «Рисовать легко» - практическое.

**Занятие №3** - «Рисуем цветы» - практическое.

**Занятие №4** - «Рисуем пейзаж» - практическое.

### 3. Этапы реализации программы

#### 3.1 Общие положения реализации программы

Занятия проводятся по адресу: 5-я Советская, д. 5 в помещении социально-реабилитационного отделения №2, кабинет трудотерапии.

#### 3.2 Тематический план проведения занятий:

##### Занятие №1

**«Целебные свойства живописи»** - теоретическое.

Данное занятие включает в себя изучение теории искусства рисования и его терапевтического воздействия, а также знакомство с основами акварельной живописи.

*Цель занятия:* Пробуждение интереса к изобразительному искусству, как к полезному для здоровья пожилых людей занятию. Усиление интерактивности в процессе изучения цветового воздействия на психологическое состояние человека.

#### План занятия

Действия преподавателя	Действия клиентов
1. Преподаватель знакомит клиентов с историей возникновения живописи, рассказывая о существовании наскальных рисунков, отражающих окружающий мир, о стремлении к творчеству, рассказывает о пользе изотерапии, которая включает в себя нормализацию давления, релаксацию, творческий подъём, улучшение физического самочувствия. О возникновении радости творческого процесса, как способа самовыражения и психологической	1. Клиенты знакомятся с историей возникновения живописи, узнают о пользе изотерапии. О перспективе улучшения самочувствия и получения положительных эмоций. 2. Клиенты осуществляют ознакомление с основами живописи. Клиенты визуально изучают цветовую гамму путём просмотра слайдов. 3. Каждый из клиентов создаёт на бумаге свой цветовой круг, с указанием стрелками гармоничных

<p>разрядки.</p> <p>2.Преподаватель знакомит клиентов с основами живописи (виды, способы, рисунок), рассказывает о воздействии цветовой гаммы на сознание и подсознание. Осуществляет показ слайдов на предмет взаимодействия цветовой палитры.</p> <p>3.Преподаватель изображает цветовой круг с пояснением основных и второстепенных цветов, холодных и тёплых красок.</p> <p>4.Преподаватель знакомит клиентов с выбором композиции, объясняет, что такое тона, полутона, тени, полутени, на примере рефлексов картин классических авторов русской живописи.</p>	<p>цветовых решений.</p> <p>4.Клиенты интерактивно участвуют в определении тонов, полутонов, теней и полутеней и рефлексов на представленных иллюстрациях.</p>
---	--

## Занятие №2

### *«Рисовать легко» - практическое.*

Данное занятие предполагает теоретическое и практическое изучение определённых правил в техниках написания акварелью: освоить доступные пониманию техники рисунка акварелью в свободной манере и написании акварелью натюрморта.

*Цель занятия* понять, каким образом можно придать предмету объём за счёт наложения тонов. Изучить доступные техники в живописи акварелью.

### План занятия

Действия преподавателя	Действия клиентов
<p>1. Преподаватель знакомит клиентов со следующими техниками: «по сырому», «сбрызгивания», «вымывания», «пальчиковой монотипии», «процарапывания», на примере написания четырёх вариантов небосвода.</p> <p>2.Преподаватель рассказывает, что такое основа рисунка, набросок, эскиз, подмалёвок, дальний и ближний план, освещённость и фактура рисунка.</p> <p>3.Преподаватель знакомит</p>	<p>1. Клиенты изучают все, предложенные преподавателем техники, пробуют изобразить четыре различных варианта написания небосвода.</p> <p>2. Клиенты изучают основы рисунка, набросок, эскиз, подмалёвок, дальний и ближний план. Знакомятся с теорией сочетания предметов, освещённостью, фактурой рисунка.</p> <p>3. Клиенты изучают основы составления натюрморта по иллюстрациям, а затем делают карандашный набросок из составленной преподавателем композиции.</p>

<p>клиентов с иллюстрациями натюрмортов и показывает, как создать интересную композицию из нескольких предметов, с которой необходимо сделать набросок.</p> <p>4. Преподаватель показывает на практическом примере написание натюрморта акварельными красками с натуры, поясняя при этом, какие детали необходимо вырисовывать на ближнем плане.</p>	<p>4. Клиенты под руководством преподавателя осуществляют практическое занятие по написанию акварелью натюрморта с натуры. Наносят фоновую основу, первый слой красок. Затем путём вымывания высветляют необходимые места. После высыхания первого слоя, наносят второй, более насыщенный в теневых местах предметов. Изучают на практике свет и тени нарисованных предметов, а также детализацию ближнего плана.</p>
--	---

### Занятие №3

#### «Рисуем цветы» - практическое.

Данное занятие предполагает овладения навыками написания нескольких видов цветочных композиций. Теоретическое и практическое изучение объёмности и фактуры изображаемых композиций. Закрепление навыков предыдущих занятий путём применения техник к написанию цветов на выбор - ромашки, сирень, маки, подсолнухи и др.

*Цель занятия:* Вовлечение пожилых граждан в активное коммуникативное взаимодействие, формирование у пожилых людей и инвалидов позитивной направленности.

#### План занятия

Действия преподавателя	Действия клиентов
<p>1. Преподаватель объясняет теорию написания цветочных композиций, показывая на практике элементы, присущие определенному цветку. Для примера используются иллюстрации с цветами ромашки, мака, василька, подсолнуха, гвоздики, сирени.</p>	<p>1. Клиенты изучают теорию написания цветочных композиций. Знакомятся с предложенными иллюстрациями. Клиенты пробуют на листе бумаги применение различных техник исполнения, и на палитре изучают смешивание красок для конкретного цветка.</p>
<p>2. Преподаватель показывает варианты написания каждой композиции в различных техниках. Предлагаются для изучения следующие техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «по сухому»,</li> <li>- «влажным по влажному»,</li> <li>- «по сухому влажным».</li> </ul>	<p>2. Клиенты изучают варианты написания композиции в предложенных техниках.</p> <p>3. Клиенты делают карандашный набросок, приступая к написанию выбранной цветочной композиции. Рисуют простой контур цветка, наносят один или два слоя основного и промежуточного тонов.</p>

<p>3. Преподаватель даёт каждому право выбора понравившейся композиции и предлагает соответствующую технику исполнения рисунка. Показывает, как сделать карандашный набросок в виде контура, как правильно нанести основные и промежуточные тона. Преподаватель рассказывает, какие краски необходимо смешивать для получения надлежащего тона и показывает весь процесс нанесения, размывки и добавления на рисунок полутонов и светотени.</p> <p>4. В процессе написания картин преподаватель оказывает необходимую теоретическую и практическую помощь клиентам. При необходимости повторно объясняет клиентам какое значение в рисунке имеют тона, полутона, тени полутени и рефлексы. Рассказывает, как передать фактуру листьев и лепестков цветка. Преподаватель контролирует процесс выполнения рисунка, корректируя в ходе написания произведенные неточности.</p>	<p>Добавляют новые размывки промежуточного тона, чтобы сделать тени, описывающие форму цветка, смешивают светло-зелёную краску с помощью «небесно-лазурного» тона и «светлого желтого кадмия» и наносят поверх просохшего, а затем покрытого тонким слоем чистой воды, нижнего слоя промежуточного тона. Начинают наносить зелёную краску от основания цветка, а затем постепенно размывают её по мере продвижения вверх по обёртке лепестка. Пока краска остаётся влажной, добавляют сверху каплю промежуточного тона. Рисуют прожилки и световые блики.</p> <p>4. Клиенты с помощью преподавателя выполняют рисунок цветочной композиции, пользуясь созданным ранее цветовым кругом. При необходимости, изучают повторно, что такое тона, полутона, тени, полутени, рефлексы, фактура цветка на выбранной для написания иллюстрации.</p>
---	--

#### **Занятие №4**

##### ***«Рисуем пейзаж» - практическое.***

Данное занятие включает в себя теоретическую основу написания пейзажа. На практическом примере понять процесс пейзажного изображения, окунуться в природное разнообразие его оттенков. Проявить своё настроение выбранными красками.

*Цель занятия:* закрепить полученные навыки и адаптировать их для самостоятельного применения, научиться выразить своё настроение при помощи разнообразия оттенков акварельных красок. Получить удовлетворение от самостоятельных работ.



## План занятия

Действия преподавателя	Действия клиентов
<p>1. Преподаватель объясняет основные принципы выбора пейзажной композиции, работы с линией горизонта, дальним и ближним планом. Он показывает на примере, как, при низком горизонте возникает ощущение высоты, воздуха, неба, а высокий горизонт даёт ощущение пространства и придаёт картине глубину.</p> <p>2. Преподаватель рассказывает о применении цветовой палитры пейзажей в разное время года, показывает практические примеры изменения цвета неба, в зависимости от времени суток, объясняет причину изменения цвета дальнего плана, причину изменения разных участков ландшафта в зависимости от освещения.</p> <p>3. Преподаватель предоставляет фотографию пейзажа, с которого клиентам будет предложено нарисовать картины. Затем объясняет, какую акварельную технику следует применить, после написания карандашного наброска. Рассказывает как с помощью усиления тона, достичь объёмности облаков, как путём крупных и мелких мазков усилить ощущение глубины пейзажа. Преподаватель показывает, как осуществить добавление и прорисовку деталей пейзажа. Оказывает теоретическую и практическую помощь в процессе его написания.</p> <p>4. Преподаватель предлагает клиентам закрепить пройденный за весь период материал, путём ответов на заданные вопросы.</p>	<p>1. Клиенты изучают принципы выбора пейзажной композиции, работу с линией горизонта и различными видами планов на картине.</p> <p>2. Клиенты изучают применение цветовой палитры пейзажей в разное время года, изменение цвета неба и участков ландшафта в зависимости от времени суток.</p> <p>3. Клиенты, глядя на фото пейзажа, делают карандашный набросок основных контуров рисунка. Затем, применяя технику «по влажному», увлажняют тот участок бумаги, на котором будет изображено небо, аккуратно обводя примыкающие детали пейзажа. Путём добавления соответствующих красок, рисуют облака. При формировании облаков производят альтернативное применение техники «вымывания». Клиенты рисуют общий фон картины с применением художественных эффектов. Создают фактуру пейзажа отмывкой штрихами и мелкими вкраплениями красок. Затем после высыхания картины клиенты с помощью преподавателя приступают к добавлению и прорисовке деталей пейзажа (стволов, деревьев, ветвей, цветов) в зависимости от композиционного выбора.</p> <p>4. Клиенты закрепляют пройденный за весь период обучения материал, при необходимости конспектируя ключевые моменты.</p>

#### **4. Список используемой литературы**

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция, 2000 г..
2. Эдвардс Ю.Художник внутри нас. 2000 г..
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии.
4. Кузин В.С. Психология живописи. 2005 г..
5. Назарова Т.В. Радуга в графических символах. 2003 г..
6. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. 2002 г..
7. Учебник: Общая психокоррекция (классификация С. Кратохвила).