

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Вологодского
муниципального округа «Огарковский детский сад общеразвивающего вида»

Дополнительная программа
«Арт-студия Мастерницы»
Срок реализации – 1 год

Составители:
Петухова Н.Н., воспитатель
Черняева Н.В., воспитатель

Огарково
2023 г.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Учебный план	7
4.	Содержание программы	7
5.	Планируемые результаты	9
6.	Календарный учебный график	10
7.	Условия реализации программы	11
8.	Формы аттестации	11
9.	Информационные ресурсы и литература	13
10.	Приложения	14

1. Пояснительная записка

Искусство дает крылья и уносит далеко-далеко!
Кому надоела грязь, мелкие грошовые интересы,
кто возмущен, оскорблен и негодует, тот может найти
покой и удовлетворение только в прекрасном.

Антон Павлович Чехов

В последнее время в нашей стране бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально обусловленных состояний. Но, к сожалению профессиональная деятельность педагогов осуществляется в особых условиях и связана с влиянием целого ряда негативных факторов (интенсивность труда, большие психоэмоциональные нагрузки, повышенные нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня и т.д.), что причисляет ее к профессиям с высоким уровнем психоэмоционального напряжения и предъявляет высокие требования к личности специалиста. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью труда педагога, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания», что влечет за собой нарастающее чувство неудовлетворенности своим трудом, ухудшение самочувствия и настроения, усталости, профессиональные кризисы, стрессы и т.п. [6]

Следовательно, необходимо разрабатывать новые средства психолого-педагогической поддержки педагогов.

В качестве инструмента для эмоционального комфорта можно успешно использовать арт-терапию. Это терапия творчеством, направленная на то, чтобы улучшить психологическое состояние человека.

Art; artist (англ.) — искусство, художник. Therapeia (греч.) — забота; уход; лечение, которое понимается, как: избавление от чего-либо; «социально-психологическое врачевание». Арт-терапия, согласно англоязычному оригиналу «Art Therapy», в дословном переводе — художественная терапия, рассматривается в контексте так называемых пластических искусств: живописи, графики, скульптуры, дизайна и других форм творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль. [6]

Арт-терапия – это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека, высвобождением его скрытых энергетических резервов и, в результате, нахождением им оптимальных способов решения своих проблем [2].

По мнению Е. А. Медведевой, основными функциями арт-терапии являются:

- катарсическая, т.е. очищающая, освобождающая от негативных состояний;
- регулятивная, как снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния;
- коммуникативно-рефлексивная, т.е. обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки [1].

А. И. Копытин определяет «арт-терапию» как направление в психотерапии, реабилитации и психокоррекции, основанное на упражнениях пациентов (клиентов) изобразительным творчеством [3].

Основная цель арт-терапии – гармонизировать внутреннее состояние человека, то есть восстановить внутреннее равновесие, благоприятствующее активному продолжению жизни.

Основной метод — сублимация, то есть перенесение внутренних конфликтов, напряжений в более приемлемый для социума вид. В нашем случае — в творчество. Важно, что в арт-терапии акцент делается не на талант и способности, а на выражение своего «Я».

Выполнение различных рукодельных работ может оказаться благоприятным для женского самочувствия. Повторение определенных движений способствует расслаблению и успокоению. Это может привести к улучшению сердечного ритма и снятию напряжения в мышцах и нервной системе. В результате возникает естественное состояние медитации и отвлечения от повседневных проблем. Увлечение творчеством может быть полезным способом преодоления тревоги, внутреннего напряжения и преодоления стресса.

Погружаясь в рукоделие, участники арт-студии способствуют своему физическому и психическому благополучию, отказываясь от суеты и стресса. Творческая деятельность стимулирует правое полушарие мозга, развивает креативное мышление и формирует художественный вкус. Этот процесс помогает отвлечься от повседневных забот, заряжает организм энергией и активизирует подсознание. По завершении творческого процесса можно насладиться результатом того, что сотворили что-то своими руками.

Среди всех видов творчества наибольшей популярностью пользуются декоративно-прикладное искусство. Оно напрямую связано с повседневной средой людей и направлено на эстетическое проектирование жизни людей и их среды обитания. Предметы декоративно-прикладного искусства являются неотъемлемой частью нашего повседневного окружения. Они не только приносят красоту в нашу домашнюю обстановку, но и олицетворяют эстетическое оформление нашей жизни. Простые, но в то же время красивые изделия, созданные народными мастерами, помогают увидеть и полюбить

природу, почувствовать глубину истории и узнать о культурных традициях наших предков. Они вносят свой вклад в формирование эстетического восприятия мира и помогают осознать понятия красоты, добра, зла и предназначения человека. И сейчас все чаще у людей возникает потребность заняться шитьем, вязанием, вышиванием, плетением и другими видами рукоделия.

Предлагаемая программа разработана на один год, предназначена для работников ДОУ и построена с учётом их интересов и потребностей.

2. Цель и задачи программы

Цель: предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания у сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни среди сотрудников ДОУ;
- развивать творческие способности через приобретение практических умений в области декоративно-прикладного творчества.
- формировать чувство внутреннего контроля при работе с разнообразными материалами;
- развивать воображение, креативность, моторные навыки, образное мышление, наблюдательность, творческие способности, аккуратность, тем самым способствовать повышению самооценки.
- прививать интерес к культуре своей родины, к истокам народного творчества.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Часы			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника «Декупаж»	2	6	8	Обмен подарками
2.	Техника «Шерстяная живопись»	2	6	8	Посещение новогодней выставки изделий ручной работы
3.	Техника плетения Макраме	3	9	12	Проведение МК для педагогов ДОУ
4.	Техника вязания крючком из трикотажной пряжи	1	3	4	Выставка работ «Фестиваль творчества»
	Итого за год:	8	24	32	

4. Содержание программы

Модуль «Техника «Декупаж»

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы арт-студии. Учебный план на год.
2. История декупажа. Рассматривание альбома «Декупаж в интерьере». Материалы и инструменты.
3. Изготовление свечи в технике декупаж.
4. Подбор материала для украшения вазы (банки) в технике декупаж.
5. Правильная подготовка стеклянной поверхности. Эффекты состаривания. «Техника кракле на ПВА» (Приложение 1)
6. Украшение вазы (банки). Принцип прямого декупажа по стеклу.
7. Финишная отделка, прорисовка, лакировка вазы (банки).
8. Итоговое мероприятие по теме. Обмен мнениями, вручение подарков друг другу.

Модуль «Техника «Шерстяная живопись»»

1. Знакомство с техникой «Мокрое валяние». Материалы и инструменты.
2. Цветок в технике мокрое валяние.
3. Шерстяная живопись. История, основные методы работы.
4. Выбор тематики и подготовка материалов для создания картины из шерсти. (Приложение 2)
5. Создание фона для картины. Прорисовка основных компонентов картины.
6. Финишная прорисовка, защита картины от моли.
7. Обмен опытом. МК для пенсионеров поселка «Берёзовая роща».
8. Итоговое мероприятие по теме модуля. Посещение новогодней ярмарки изделий ручной работы.

Модуль «Техника плетения Макраме»

1. Знакомство, история техники плетения. Инструменты и материалы. Рассматривание альбома с иллюстрациями изделий.
2. Все о нитях. Основные узлы.
3. Подготовка материала для изготовления вазы/подсвечника в технике макраме. Расчет и нарезка нитей.
4. Плетение узора.
5. Подготовка материала для изготовления кашпо. Расчет и нарезка нитей. Составление узора.
6. Техника плетения кашпо.
7. Изготовление кашпо.
8. Обмен опытом. Проведение мастер-класса по рисованию сухой пастелью для педагогов ДОО художником Липиной Е.Е.
9. Подготовка материала для изготовления панно. Расчет и нарезка нитей. Составление узора.
10. Техника плетения листика для панно.
11. Изготовление панно.
12. Изготовление панно. Подведение итогов по модулю.

Модуль «Техника вязания крючком из трикотажной пряжи»

1. Знакомство, история вязания крючком. Материалы и инструменты. (Приложение 3)
2. Подготовка необходимых материалов. Вязание корзинки.
3. Вязание стенок корзинки, провязывание завершающего ряда.
4. Организация выставки «Фестиваль творчества». Подведение итогов работы Арт-студии. Вручение дипломов за успешное освоение программы.

5. Планируемые результаты

Участники Арт-студии, посредством использования различных арт-терапевтических техник, овладевают приемами и методами работы с материалами и через собственный опыт, более предметно оценивают их терапевтические свойства, анализируют освоенные методы. Результатом контакта участников Арт-студии с изобразительными средствами и материалами в процессе спонтанной творческой деятельности являются различные способы самовыражения, проявления бессознательного, символические образы, отраженные в изобразительном продукте. Это не только живопись, но и композиции из различных природных и поделочных материалов.[4]

Таким образом, посещение арт-студии имеет ряд преимуществ для взрослых. Оно способствует развитию творческого мышления, улучшению моторики и координации, развитию эмоционального интеллекта, повышению самооценки и созданию связей. Кроме того, оно помогает улучшить концентрацию, экспериментировать и открывать новое, справляться со стрессом, готовиться к карьере в искусстве и получать удовлетворение от творчества.

По окончании изучения Программы участники будут знать:

- историю изученных видов декоративно-прикладного творчества;
- различные приемы и методы работы с материалами, специальные термины.

уметь:

-самостоятельно подбирать материал, рассчитывать необходимое его количество;

-создавать авторские работы, творчески используя возможности материала, изученные технологии.

6. Календарный учебный график

№	месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов
Модуль «Техника «Декупаж»				
1	09	Вводное занятие. История декупажа.	Теория	1
2	09	Изготовление свечи в технике декупаж	Практика	1
3-6	09-10	Изготовление вазы (банки) в технике декупаж	Практика	4
7	10	Обмен мнениями, вручение подарков друг другу	Практика	1
8	10	Обмен опытом. МК «Сладкий букет»	Практика	1
Модуль «Техника «Шерстяная живопись»				
9	11	Техника «Мокрое валяние»	Теория	1
10	11	Цветок в технике мокрое валяние	Практика	1
11	11	Шерстяная акварель. История	Теория	1
12-14	11-12	Изготовление картины	Практика	3
15	11-12	Обмен опытом. МК для пенсионеров поселка «Берёзовая роща»	Практика	1
16	12	Посещение новогодней ярмарки изделий ручной работы	Практика	1
Модуль «Техника плетения Макраме»				
17-19	01	Знакомство, история техники плетения, основные узлы	Теория	3
20,21	01-02	Изготовление вазы/подсвечника в технике макраме	Практика	2
22-25	02-03	Изготовление кашпо в технике макраме	Практика	4
26	03	Обмен опытом. Проведение мастер-класса для педагогов ДОУ художником Липиной Е.Е.	Практика	1
27,28	03	Изготовление панно в технике макраме	Практика	2
Модуль «Техника вязания крючком из трикотажной пряжи»				
29	04	Знакомство с техникой	Теория	1
30,31	04	Вязание корзины	Практика	2
32	04	Выставка «Фестиваль творчества»	Практика	1

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 32 часа. Занятия проходят 1 раз в неделю, по средам, в вечернее время. Длительность занятия 50-60 минут. Адресатами программы являются желающие сотрудники ДОУ. Занятия проходят в подгруппе 5-8 человек.

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

7. Условия реализации программы

Для занятий необходимо:

- светлое, отапливаемое, проветриваемое помещение;
- столы, стулья, шкаф для хранения инструментов и материалов;
- методическая литература, наглядные пособия;
- ноутбук, телевизор или проектор;
- CD-диски с подбором мелодий, способствующих созданию и поддержанию спокойной, творческой атмосферы.

8. Формы аттестации

Оценка знаний, умений и навыков – это процесс, помогающий успешному освоению материала в течение всего освоения Программы. Система учёта и оценки должна отражать уровень знаний, умений и навыков, которыми овладел участник студии за определённый период времени; быть объективной, стимулировать процесс обучения; способствовать формированию адекватной самооценки. Проверка знаний, умений и навыков осуществляется в форме наблюдения и творческого задания (текущая аттестация) и выставочной деятельности (промежуточная аттестация и итоговый контроль).

Для полноценной реализации Программы используются разные виды контроля:

- текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью участника студии в процессе занятий.
- промежуточный – выставочная деятельность, выполнение творческих заданий, участие в конкурсах, организация ярмарки.

Арт-студия является местом, где участники смогут свободно выражать свои эмоции и чувства через искусство. На самовыражение и эмоциональное состояние арт-студия оказывает положительное влияние. Вот несколько причин:

Творческая свобода: Арт-студия предоставляет участникам возможность выразить свои мысли и идеи через различные художественные техники. Здесь нет правильных и неправильных ответов, что позволяет каждому проявить свою индивидуальность и уникальность. Такая свобода в творчестве помогает развивать самовыражение и самооценку.

Эмоциональный выход: В процессе работы в арт-студии люди могут освободиться от накопившихся эмоций и стресса. Искусство является способом передачи и переработки эмоций, и поэтому занятия в арт-студии могут быть эмоциональным выходом, помогающим справиться с тревогой, гневом, грустью или другими неприятными чувствами.

Снятие напряжения: Арт-студия может быть местом, где люди могут отключиться от повседневных забот и просто насладиться творческим процессом. Создание произведений искусства может вызывать чувство удовлетворения и релаксации, особенно когда человек углубляется в творческую задачу и забывается в потоке работы.

Повышение самооценки: Участие в арт-студии способствует развитию уверенности в себе и повышению самооценки. Возможность видеть результат своего труда, получать положительную обратную связь от других участников или преподавателя и наблюдать свой прогресс в искусстве помогает укреплять самоуважение и чувство достижения.

В целом, арт-студия играет важную роль в развитии творческих навыков, самовыражении и эмоциональном состоянии людей. Она позволяет каждому найти свое уникальное выражение и открыться для новых идей и переживаний.[5]

9. Информационные ресурсы и литература

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – Москва: Академия, 2001. – 248 с.
2. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 160 с.
3. Копытин, А. И. Арт-терапия – новые горизонты / А. И. Копытин. – Москва: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
4. Тарасова, Д. А. Арт-студия «Исцеляющее искусство» как пространство для развития личности и форма обучения студентов / Д. А. Тарасова, Е. С. Чернов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 19.1 (99.1). — С. 143-145.
5. <https://inlermontov.ru/art-studiya-cto-eto-znacet>
6. <https://infourok.ru/trening-dlya-pedagogov-na-temu-snyatie-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
7. Зайцева А.А. Стильные штучки в технике декупаж / Зайцева А.А. - М.: АСТ-Пресс, 2008. - 88 с.
8. Декупаж. Практическое руководство [Текст]. - М.: Ниола-Пресс, 2009. 32 с.
9. Максимова М.В., Кузьмина М.А. Послушные узелки. – ЭКСМО-Пресс, 1997. – 96 с. (серия «Заботы маленькой хозяйки»)
10. <https://ped-kopilka.ru/blogs/lilija-masagutova/kartina-iz-shersti-snegovik.html>
11. <https://ped-kopilka.ru/detskoe-tvorchestvo/zimnie-podelki-svoimi-rukami/kartina-iz-shersti-sinica-master-klas.html>
12. Красичкова А.Г. «Вещи из войлока», Изд. Астрель, М., 2009.
13. «Изделия из войлока», Изд. АРТ-РОДНИК, М., 2010.
14. Зайцева А. «Цветы из войлока и фетра», Изд. ЭКСМО, М., 2011
15. Кнаке Ж. «Картины из фетра своими руками», М., 2008.