**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПРОЕКТА**

**«АРТ - СЧАСТЬЕ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата проведения мероприятия/ период** | **Мероприятие и его краткое описание** | **Результаты (должны содержать цифровые значения)** |
| **Каждый понедельник месяца** | **«Песочное настроение»**  В настоящее время значительно возрос интерес к специально организованным занятиям с использованием песочницы.  Песок является одним из самых лучших природных материалов для творчества: он мягкий, податливый, с помощью него так легко «перекинуть мостик» от мира внутреннего к миру внешнему, материальному.  Работая с песком участники Центра придумывают свой особенный удивительный мир, заполняя его интересными сюжетами, включаются их воображение, мечты.  Песочная терапия – возникла в русле аналитической психотерапии. Это средство взаимодействия не только с миром, но и с самим собой; средство снятия психоэмоционального напряжения, что само по себе раскрывает новые линии развития и повышает уверенность в себе. | Общая структура занятий включает в себя:   1. ритуал вхождения в песочный мир; 2. новая психолого-педагогическая игра; 3. ритуал выхода из песочного мира.   Существует несколько видов работ в педагогической песочнице:   1. конструирование из песка; 2. рисование песком; 3. составление узоров на песке; 4. создание картин на песке; 5. создание песочных композиций; 6. разыгрывание сюжета на песке.   Данные виды работ развивают у участника занятия:   1. мелкую моторику; 2. тактильно-кинестетическую чувствительность; 3. воображение; 4. стимулируют проявление творчества; 5. позволяют справиться со страхами; 6. учат контролировать свое поведение и эмоции.   Занятия песочной терапией проводятся группами по 4 человека. Длительность занятий 40 минут 1 раз в неделю. |
| **Каждый понедельник месяца** | **«Музыкотерапия»**  Учитывая особенности работы с данной категорией людей, наиболее эффективным является использование музыкальной релаксационной терапии, главной целью которой является воспроизведение состояния мышечной релаксации и психического успокоения. Эти занятия позволяют не только расслабляться и снимать эмоциональное напряжение, но помогают осознать человеку собственные эмоции, позитивно относится к своему внутреннему миру. | Занятия проводятся группами по 8-10 человек. Длительность занятий в пределах 20 минут 2 раза в неделю.  Занятия можно совмещать с каким либо видом деятельности. |
| **Каждый первый четверг месяца** | **«Палитра красок»**  Наша серия занятий рисованием объединена в общее название «Палитра красок». На занятиях мы рисуем на разные темы.  Занятие рисованием дарит свободу самовыражения, помогает бороться со стрессом, избавляет от переживаний, успокаивает нервы, тренирует мелкую моторику и память.  Рисование надолго сохраняет активность мозга, оно активирует те зоны мозга, которые мы в обычной жизни не используем. | Занятия проводятся группами по 8-10 человек. Длительность занятий 40 минут 1 раз в неделю. |
| **Каждый второй четверг месяца** | **«Пластилинография»**  Создание рисунка из пластилина на картонной, бумажной или пластиковой основе. Учитывая специфику подхода, подключается также такой вид терапии как "Цветотерапия", так как идёт взаимодействие с цветным пластилином или картоном.  **Преимущества техники:** недорогие материалы, не нужна специальная подготовка.  Показано при артрите суставов кистей, при осложнениях после инсульта, при подавленном настроении и т.д. | **Результаты:**  - восстановление частично утраченных функций передних конечностей,  - стимуляция деятельности мозга,  - поддержание тонуса моторики рук и связки глаз-рука → стимуляция зрительного восприятия, памяти, внимания, образного мышления, логического мышления и т.д.,  - релаксация, снятие стресса, улучшение настроения, снижение чувства вины, тревожности, агрессивности,  - задействована коммуникативная функция - люди частично или совсем утратившие речевую функцию могут общаться через язык искусства.  - пробуждение и стимуляция чувства прекрасного, непосредственное участие в создании творческого продукта.  Занятия проводятся группами по 8-10 человек. Длительность занятий 40 минут 1 раз в неделю. |
| **Каждый третий и четвертый четверг месяца** | **«Глинотерапия»**  Возрастных ограничений в работе с глиной не существует. Если детям и подросткам данный вид психокоррекции помогает справиться агрессивностью, тревожностью, девиантным поведением, то для пожилых людей глинотерапия является средством творческого самовыражения. На занятиях участники лепят изделия из глины, осваивают гончарное ремесло, декорируют глину.  Тактильные ощущения, возникающие во время соприкосновения с глиной, вызывают улыбку. Пенсионеры, увлеченные лепкой из глины, забывают навсегда о гипертонии, болях в суставах и психосоматических расстройствах.  Процесс лепки способствует философским размышлениям, помогает пожилым людям переосмыслить свой жизненный путь, подвести итог своей жизни. Глинотерапия дает пенсионерам эмоциональную разрядку через эмоциональное общение друг с другом во время занятий. | Как и другие разновидности арт-терапии, глинотерапия основана на предоставлении участнику наших занятий возможности свободного самовыражения. Никто не требует от него создать шедевр. Здесь важнее процесс работы, а не ее результат. Глина – это удивительный материал , который может быть как жестким, так и мягким. Этой особенностью объясняются широкие возможности глинотерапии.  Занятия проводятся группами по 8-10 человек. Длительность занятий в пределах 40 минут 2 раза в неделю.  Работа на гончарном круге по графику по одному человеку.  Обжиг изделий из глины производится в муфельной печи (печь для обжига). |