**Программа занятий в дамском клубе «Вдохновение» на 1 полугодие 2023 года «Золотой клубочек»**

Вязание – один из самых старых и нужных видов рукоделия. Оно было и остается пользующимся популярностью видом прикладного искусства благодаря неограниченной способности создавать новые, неподражаемые вещи для людей хоть какого возраста и вкуса. В текущее время вязание становится очень животрепещущим видом рукоделия, привлекая людей различного возраста. В данном виде творчества любой может раскрыть свои способности, воплотить собственный художественный потенциал, а главное почувствовать терапевтическое значение – равновесие духовного состояния.

Арт-терапия – течение психологии, которое подразумевает под собой поддержание оптимального психоэмоционального уровня творческим путем. Оно появилось в конце прошлого столетия.

Данный метод нашел широкое применение среди людей преклонного возраста, так как после выхода на пенсию, изменяется привычная рутинная жизнь пожилого человека, появляется достаточное количество свободного времени, которое если ничем не заполнить, вызывает негативные эмоции, бездельничая человек, начинает думать, например, о болезнях, жизненных неурядицах, т.е. «накручивать» себя.

Методы арт-терапии широко применяются в МБУ «Центральная библиотека» Первомайского района в работе с пожилыми людьми. Вязание – один из них. Наши дорогие бабушки – искусные вязальщицы, с удовольствием вяжут своим детям и внукам теплые подарки, делятся с подругами и социальными работниками секретами мастерства.

Задумывались ли вы когда-нибудь о пользе вязания и о том, что это занятие способно творить с телом человека? Рукоделие — это не только повод занять себя, но и масса всего полезного для нашего мозга!

Ученые решили выяснить, почему же вязание так полезно для людей за 60. Оказывается, систематическое занятие вязанием улучшает работу головного мозга. Следовательно, является профилактикой старческого слабоумия. Благодаря мелкой моторике, совершаемой руками, наш мозг продолжает функционировать. Вязание – это сложный технический процесс, требующий не только физическую, но и умственную активность, когда приходится считать, продумывать и планировать.

Вязание значительно снижает частоту сердечных сокращений. Сердечно — сосудистая система переходит в пассивный режим, мышцы расслабляются, и вы получаете удовольствие от отдыха и процесса творчества.

Во время вязания, повышается уровень эндорфина в крови, и вы заряжаетесь позитивом и хорошим настроением. Эти вещества отвечают за наше настроение, эмоциональный фон.

Еще стоит отметить, что вязание улучшает внимание и память, а это, довольно немаловажный момент в пожилом возрасте.

Вязание помогает снять стресс, накопившийся за день. За день мы испытываем много эмоций, от некоторых необходимо просто избавиться. Если вы вяжете, то, скорее всего, знаете, как в процессе вязания вся суета и стресс отходит на второй план.

А еще вязальщицы дружелюбные. У них всегда много единомышленников, с которыми они общаются и делятся своими секретами и опытом!

Для многих из них вязание – отличный способ с пользой для своего здоровья и настроения провести свободное время.

**Актуальность программы:**

Вязание является не только лишь приятным успокаивающим занятием, да и приносит неограниченное количество положительных чувств, что является массивным толчком к воплощению новых идей, подчеркивает творческую особенности.

курсы вязание крючком метро курская

Цель программы заключается в развитии навыков вязания у пожилого человека, сохранение полноценной моторики рук, совместный творческий процесс в стенах библиотеки.

вязание крючком прихваток схемы

 В процессе реализации программки должны быть решены ***задачи****.*

* Расширять кругозор пожилого человека в процессе изучения вязания.
* Формировать интерес к рукоделию.
* Формировать знания и практические навыки по выполнению различных видов вязания.
* Развивать и корригировать у пожилых эстетический вкус, память и внимание.
* Развивать и корригировать мелкую моторику и координацию рук.
* Развивать и корригировать художественный вкус и творческую инициативу.
* Поддерживать интерес к народным традициям.

Программа составлена на основе опыта работы с пожилыми в рамках клуба «Вдохновение» в период с 2019 по 2022 годы.

схемы вязания шапки крючком подросткам

Курс предназначен для небольших групп, в количестве 4-5 человек. Срок реализации: 1 полугодие 2023 года, по два занятия в неделю, продолжительностью 2 часа, в период с января по апрель. Всего 72 часа/5 человек. Охват 360 ч/часов.

читать схемы вязанию крючком

В проведении занятий участвует заведующий отделом обслуживания Сухарева Т.И.

Занятия можно проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов, книг и журналов по вязанию.

крючком

Итогом работы является выставка изделий.

**На занятиях будут рассматриваться:**

1. Виды декоративно-прикладного творчества.
2. Начальные сведения об инструментах, приспособлениях и материалах, используемых при вязании.
3. Безопасные приемы работы.
4. Начальные сведения о цветовом сочетании.
5. Основные рабочие приемы вязания спицами, крючком и на вилке.
6. Условные обозначения вязальных петель.
7. Порядок чтения схем для вязания спицами и крючком.

**Члены клуба должны научиться:**

1. Пользоваться схематичным описанием рисунка.
2. Выполнять простейшие элементы вязания на спицах, крючком и на вилке.
3. Рассчитывать плотность вязания и количество петель для проектируемого изделия.
4. Подбирать инструменты и материалы для работы.
5. Изготавливать изделие.
6. В процессе работы ориентироваться на качество изделий.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер темы и кол-во часов** | **Тема занятия** | **Дата занятий** |
| **Тема №1**  **(2 часа)** | **Водная часть**   * Ознакомление с планом работы на год. Первичный инструктаж по охране труда. * Требования к знаниям: общие правила по охране труда. * Виды декоративно-прикладного искусства (макраме, пэчворк, вышивка, вязание). Художественное творчество в отделки предметов одежды. | **10.01.23.** |
| **Тема №2**  **(2 часа)** | **Вязание спицами. История возникновения. Санитарно-гигиенические требования и безопасные приемы работы. Инструменты и материалы.**   * Значение вязания в современной жизни. Истоки зарождения вязания. Разновидность вязальных спиц и материалов для вязания. Безопасные приемы перед началом работы и во время работы. * Требования к знаниям: исторические сведения о происхождении вязания. Виды спиц. Правила безопасной работы. Требования к умениям: подбор спиц и соответствующей пряжи. * Практическая работа. Подобрать спицы и пряжу для вязания носков. | **12.01.23.** |
| **Тема №3**  **(4 часа)** | **Набор петель. Вязание лицевой и изнаночной вязкой. Закрытие петель.**   1. Принципы образования начального ряда. Кромочная петля. Способы вязания лицевой петли. Образование изнаночной петли. Закрепления последнего ряда. 2. Требования к знаниям: особенности вязания лицевых и изнаночных петель. Способы закрытия петель. Требования к умениям: выполнять лицевые и изнаночные петли. Закреплять петли последнего ряда. 3. Практическая работа. Связать образцы лицевой вязки и изнаночной. | **17.01.23.**  **19.01.23.** |
| **Тема №4**  **(4 часа)** | **Вязание спицами по кругу. Расчет плотности вязания и количества петель на носок.**   * Особенности вязания по кругу. Плотность вязания по горизонтали и вертикали. Расчет количества петель для изделия. * Требования к знаниям: факторы, влияющие на плотность вязания. Требования к умениям: принцип вязания по кругу. Расчет количества петель на любое изделие. * Самостоятельная работа. Рассчитать количество петель для изготовления носка. * Практическая работа. Выполнить манжету носка | **24.01.23.**  **26.01.23.** |
| **Тема №5**  **(4 часа)** | **Вязание носков спицами**   * Особенности вязания обыкновенной пятки и пятки “бумеранг”. Последовательность формирования пятки. Вязание ступни. Формирование мысика. * Требования к знаниям: последовательность вязания пятки, ступни и мысика. Требования к умениям: вывязывание пятки одним из способов, ступни и мысика. * Практическая работа: Вязание носков. | **31.01.23.**  **02.02.23.** |
| **Тема №6**  **(6 часов)** | **Орнамент в вязании спицами. перчаток**   * Схемы орнаментов. Способы расчета петель. Особенности чередования нитей разных цветов. * Требования к знаниям: подбор схемы и цветовое решение. Требования к умениям: подбор схемы и сочетающихся цветов пряжи. Выполнение вязального орнамента в два цвета. * Практическая работа. Выполнение образца орнамента. | **07.02.23.**  **09.02.23.**  **14.02.23.** |
| **Тема №7**  **(4 часа)** | **Расчет количества петель для варежки. Вязание варежек.**   * Порядок расчета петель. Подбор орнамента. Особенности набора петель. Последовательность изготовления варежки. * Требования к знаниям: определение плотности вязания. Цветовое решение в орнаменте. Особенности кругового вязания. Порядок вязания варежки. Требования к умениям: расчет и набор петель на спицу. Распределение петель на 4 спицы. * Самостоятельная работа: Рассчитать количество петель для изготовления варежки. * Практическая работа. Вязание варежек. | **16.02.23.**  **21.02.23.** |
| **Тема №8**  **(6 часов)** | **Вязание крючком. Инструменты и приспособления. Безопасные приемы работы.**   * Отличительные особенности вязания крючком и на спицах. Общие сведения о вязании крючком. Виды крючков, строение. Общие правила по охране труда. * Требования к знаниям: виды крючков и их размерный ряд. Строение крючка. Способы расположения крючка в руке. Безопасные приемы работы крючком. Требования к умениям: подбор крючка по номеру для нити. Правильное положение крючка в руке. | **28.02.23.**  **02.03.23.**  **07.03.23.** |
| **Тема №9**  **(4 часа)** | **Воздушная петля. Столбики без накида.**   * Набор петель. Способы образования начальной петли. Цепочка из воздушных петель. Образование столбика без накида. * Требования к знаниям: виды петель. Условное изображение петель. Требования к умениям: набор определенного количества петель. Выполнение столбика без накида. * Практическая работа. Вязание образца столбиками без накида. | **09.03.23.**  **14.03.23.** |
| **Тема №10**  **(2 часа)** | **Основы вязания крючком.**   * Набор цепочки из воздушных петель. Ввод нитки другого цвета в работу. Обвязка прихватки обратным рядом. Изготовление петельки-вешалки. * Требования к знаниям: подбор ниток и крючка. Цветовые сочетания. Требования к умениям: формирование начального ряда. Выполнение рядов из столбиков без накида. Ввод нити другого цвета. * Практическая работа. Выполнение прихватки. | **16.03.23.** |
| **Тема №11**  **(4 часа)** | **Столбики с накидом. Вязание бижутерии.**   * Порядок образования столбика с накидом. Условное изображение. Столбики с одним, двумя накидами. Рекомендуемые нитки для изготовления бижутерии. Обвязка колец. Последовательное соединение колец. Оформление изделия. * Требования к знаниям: порядок образования столбиков с различным количеством накидов. Требования к умениям: соединение воздушных петель в кольцо, выполнение столбиков с накидом. * Самостоятельная работа. Подбор ниток для выполнения бижутерии. * Практическая работа. Изготовление бижутерии. | **21.03.23.**  **23.03.23.** |
| **Тема №12**  **(4 часа)** | **Чтение схемы. Вязание салфетки.**   * Формы описания работы: словесная и схематическая. Таблица условных знаков. Раппорт узора. Порядок чтения схемы. Вязание салфетки по схеме. * Требования к знаниям: условные обозначения петель. Особенности чтения схем при круговом или прямоугольном вязании. Требования к умениям: чтение схем. Соблюдение последовательности вязания. * Практическая работа. Изготовление салфетки. | **28.03.23.**  **30.03.23.** |
| **Тема №13**  **(6 часов)** | **Техника вязания на вилке. Инструменты и материалы. Безопасные приемы работы.**   * Отличительные особенности вязания на вилке. Универсальная вилка для вязания. Техника выполнения лент. Способы соединения лент. Общие правила безопасной работы на вилке. * Требования к знаниям: подготовка вилки к вязанию. Начальная петля и формирование ленты. Правила безопасной работы. Требования к умениям: подбор и регулирование вилки для работы. Техника выполнения лент. Соединение лент в изделие. * Самостоятельная работа. Подобрать материалы и инструменты для изготовления шарфа. Подготовить вилку к работе. * Практическая работа: Связать ажурный шарф. | **04.04.23.**  **06.04.23.** |
| **Тема №14**  **(2 часа)** | **Посещение виртуального музея народного творчества.**   * Знакомство членов клуба с культурой, традициями и художественным творчеством народов, проживающих на Тамбовщине. | **11.04.23.** |
| **Тема №15**  **(10 часов)** | **Изготовление предмета быта или одежды по выбору**   * Предметы одежды, быта и украшения. Традиционные и нетрадиционные способы изготовления. Художественно-эстетическое оформление. Утилитарные требования к одежде. * Требования к знаниям: виды одежды. Предметы одежды, украшения и их значение в костюме. Художественное оформление предметов. Материалы, инструменты и приспособления. Безопасные приемы работы. Требования к умениям: подбор материалов и инструментов. Составление плана изготовления изделия. Основные технологические приемы. * Самостоятельная работа. Художественное оформление изделия. * Практическая работа: Изготовление изделия по выбору. | **13.04.23.**  **16.04.23.**  **18.04.23.**  **20.04.23.**  **25.04.23.** |
| **Тема №16**  **(2 часа)** | **Выставка изготовленных изделий.**   * Творческий отчет клуба «Вдохновение» Презентация изделий. Достижения и планы на будущее. * Оформление выставки. | **27.04.23.** |

**Примерный календарный план работы на 2 полугодие.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание теоретической части занятия | Содержание практической части занятия | Кол-во часов и дата |
| 1 | Вводное занятие. Виды декоративно-прикладного творчества. История рукоделия и различных техник. Правила техники безопасности. | Изготовление объемной открытки «Клоун» в технике *рор-up.* | 07.11.23.  2 часа |
| 2 | Бумагопластика. Открытки ручной работы. *Скрапбуккинг*-техника, приемы. | Изготовление открытки-аппликации в технике *скрапбуккинг.* | 09.11.23.  2 часа |
| 3 | Бижутерия, украшения. История возникновения и развития. Мода. | Изготовление винтажного браслета и ожерелья из пуговиц. | 14.11.23.  2 часа |
| 4 | Обереги и талисманы. История амулетов. | Изготовление человечка-брелка из пуговиц. | 16.11.23.  2 часа |
| 5 | Технология приготовления соленого теста для лепки фигур. Обряды и традиции на Руси, связанные с хлебом и тестом. | Основные приемы замеса и рецептура. | 21.11.23.  2 часа |
| 6 | Приемы лепки фигур из соленого теста. Основные инструменты и приспособления. | Изготовление фигуры рыбы. | 23.11.23.  2 часа |
| 7 | Технология оформления фигуры рыбы в декоративное панно. Уход за изделиями из соленого теста. | Оформление фигуры рыбы в декоративное панно и декорирование его. | 28.11.23.  2 часа |
| 8 | Декорирование интерьера. Технология окрашивания соли. | Окрашивание соли. | 30.11.23.  2 часа |
| 9 | Технология засыпания соли в сосуд. Декорирование готового изделия. | Засыпание соли в декоративную емкость и приемы декорирования готового изделия | 05.12.23.  2 часа |
| 10 | Возникновение и развитие техники *декупаж,* как метода декорирования*.* Технология, материалы и инструменты. | Декорирование тарелки в технике *декупаж.* | 07.12.23.  2 часа |
| 11 | Технология окончательной отделки изделия. Приемы декорирования. | Декорирование и оформление тарелки. | 12.12.23.  2 часа |
| 12 | Технология изготовление *помпонов*. Применение в интерьере и сувенирах. | Изготовление бус из помпонов разных цветов. | 14.12.23.  2 часа |
| 13 | История рождества и празднования нового года. Подарки. Оформление подарков. | Изготовление рождественского сапожка для подарков. | 19.12.23.  2 часа |
| 14 | Приемы декорирования изделий клеевыми стразами, пайетками, вышивкой. | Декорирование рождественского сапожка. | 21.12.23.  2 часа |
| 15 | Технология изготовление свечей в домашних условиях. История свечеварения. | Приемы изготовление декоративной свечи. | 26.12.23.  2 часа |
| 16 | Технология и приемы окончательной отделки свечи. | Декорирование новогодней свечи в стилях «Кофе», «Морская» или «Новогодняя» | 28.12.23.  2 часа |

**Итого 32 часов**