Краткая программа для практики ИЗО (правополушарное рисование) в “Активном долголетии”.

Цель программы: Стимулировать творческий потенциал, улучшить когнитивные функции, повысить эмоциональное состояние и подарить радость самовыражения через интуитивное правополушарное рисование.
Принцип: “Рисует правое полушарие” – фокусировка на процессе, эмоциях, ощущениях, а не на точности и реалистичности.
Целевая аудитория: Люди старшего возраста, желающие раскрыть свой творческий потенциал, независимо от наличия навыков рисования.

Занятие 1: “Знакомство с миром красок”

- **Тема:** Интуитивное восприятие цвета и формы.
- **Активности:**
- **“Цветовая медитация”:** Расслабление, вдыхание цвета, ассоциации с цветами.
- **“Свободная линия”:** Непрерывные линии, штрихи, пятна. Отказ от контроля, исследование движения руки.
- **“Абстрактные композиции”:** Создание простых узоров и форм, используя 2-3 основных цвета.
- **Материалы:** Бумага большого формата, пальчиковые краски, гуашь, кисти разных размеров, губки.

Занятие 2: “Волшебный мир линий и контуров”

- **Тема:** Создание объемов и образов через линии.
- **Активности:**
- **“Рисуем пальцами”:** Толстые, тонкие, извилистые линии.
- **“Контур города/леса”:** Наброски, создающие ощущение пространства, без детализации.
- **“Образы из пятен”:** Найти “скрытые” образы в случайных пятнах краски.
- **Материалы:** Плотная бумага, маркеры, фломастеры, уголь, черная гуашь.

Занятие 3: “Портрет эмоций”

- **Тема:** Передача чувств через цвет и форму.
- **Активности:**
- **“Портрет настроения”:** Рисование своего текущего настроения, используя только цвет.
- **“Автопортрет в цвете”:** Не реалистичный, а передающий внутреннее состояние.
- **“Эмоциональный пейзаж”:** Рисование природы, отражающей разные эмоции (радость, грусть, спокойствие).
- **Материалы:** Акварель, гуашь, акрил (по возможности), кисти, губки.

Занятие 4: “Воображаемые миры”

- **Тема:** Создание фантастических образов и пространств.
- **Активности:**
- **“Сказочные существа”:** Придумывание и рисование фантастических животных или растений.
- **“Космический пейзаж”:** Использование техник для создания ощущения глубины и необычных цветов.
- **“Картина моих желаний”:** Визуализация своих мечтаний в абстрактной или символической форме.
- **Материалы:** Разнообразные краски, маркеры, блестки, глиттер (для добавления волшебства).

Занятие 5 (по желанию): “Совместное творчество”

- **Тема:** Создание коллективной картины.
- **Активности:**
- **“Общий пейзаж/колаж”:** Каждый участник добавляет свой элемент в общую работу.
- **“Визуальная история”:** Создание серии рисунков, связанных общей темой.
- **Материалы:** Большие листы бумаги, различные художественные материалы.

Ключевое условие: Отсутствие критики, создание атмосферы свободы, поддержки и радости от самого процесса творчества.