Тема: «**Здоровьесберегающие технологии на уроках ИЗО».**

Здоровье человека – это самое ценное, что у него есть, что обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с детства.

По данным НИИ педиатрии: 10 % детей практически здоровы; 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;

40% детей имеет хроническую патологию.

Интенсификация [учебного процесса](http://gimn3-prol.narod.ru/methodical_work.html) в образовательных учреждениях ведет к дисгармоничному физическому развитию обучающихся, снижению их работоспособности. Число абсолютно здоровых детей к окончанию средней школы составляет всего 10-15%.

Используя приведенные данные можно понять, что сегодня актуальна реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Свой вклад в здоровье подрастающего поколения необходимо внести каждому педагогу образовательного учреждения. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

**Задача каждого учителя –** изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценить свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения

своих воспитанников.

В.А.Сухомлинский в своей книге «О воспитании» писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Предупредить болезнь легче, чем лечить и учитель, используя методы здоровьесберегающих образовательных технологий решает задачи педагогики оздоровления.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе.

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:**

* отсутствие назидательности и авторитарности,
* элементы индивидуализации обучения,
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников,
* интерес к учебе, желание идти на занятия,
* наличие физкультминуток,
* наличие гигиенического контроля.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к 70% его времени бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования.

 Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок изо?

**Он должен:**

* воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни,
* учить их ощущать радость от каждого прожитого дня,
* показывать им, что жизнь - это прекрасно,
* вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий **«условия здоровьесбережения»**:

* выполнение требований СанПиН,
* соблюдение этапов урока,
* использование методов групповой работы,
* использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются **здоровьесберегающие компоненты:**

* оптимальная плотность урока,
* индивидуальное дозирование объёма учебной творческой нагрузки и рациональное распределение её во времени,
* чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником, творческие задания и т.п),
* оздоровительные моменты на уроке: динамические паузы, физкультминутки для глаз, упражнения, снимающие напряжение и утомление, улучшающие мозговое кровообращение,
* минутки релаксации, массаж активных точек, использование аудио записей «Звуки природы», упражнений «Послушай и нарисуй», дыхательно-голосовые игры и упражнения.

Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у обучающихся. Они обеспечивают высокую работоспособность в течение всего занятия, позволяют развивать слуховую память, а также дают возможность избежать переутомления.

Урок изобразительного искусства – это творческий урок.

«Творчество и терапия частично совпадают:

то, что является творчеством,

зачастую оказывается терапевтическим,

то, что терапевтично,

часто представляет собой творческий процесс»

К. Роджерс

Арт-терапия – это методика гармонизации развития личности через способность самовыражаться и познавать себя при помощи художественного творчества. Это простой и эффективный способ психологической помощи, основанной на творчестве и игре. Другими словами, это – **лечение творчеством.**

Эта методика создает положительный эмоциональный настрой, способствует творческому самовыражению, повышает адаптационные способности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к повседневной жизни, эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития.

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

В.А.Сухомлинский

И это действительно так.

Использование нетрадиционных техник рисования (набрызг, монотипия, рисование ладошкой, пальчиками, выдувание краски, оттиск мятой бумагой, тычкование, тампонирование, рисование с помощью ниток, пластилиновая живопись, кляксография, рисование по точкам, графическая музыка, лепка из соленого теста и многое, многое другое) способствует снятию детских страхов, развитию уверенности в своих силах, побуждает к творческим поискам, развивает мелкую моторику рук, воображение и вызывает эстетическое удовольствие.

Советы от арт-терапевта Виктора Нагаревича:

* устал – рисуй цветы.
* Злишься – рисуй линии.
* Болит что-то– лепи.
* Скучно – заполняй листок бумаги разными цветами.
* Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
* Возмущаешься – рви бумагу на мелкие кусочки.
* Беспокоишься – рисуй узоры.
* Недоволен чем-то – сделай копию картины.

**Кинезиологические упражнения.**

**Кинезиология** – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

**Кинезиологические методы** позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда обучающимся предстоит интенсивная творческая нагрузка, работу мы начинаем с кинезиологического комплекса, например, «Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**Цветотерапия –** эффективно помогает сохранить здоровье обучающихся на уроках изобразительного искусства. Благотворно влияет на психическое и физическое состояние.

Секрет в том, что наш мозг воспринимает цвет так же, как желудок воспринимает еду. Тело нуждается в определенном цвете, подсказывая нам, какие процессы в нем происходят.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цвет | Значение | **Использование** |
| Красный | Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.  Повышает тонус. | Перед важными мероприятиями, когда нужно быть в тонусе, активизирует умственные способности детей, для всех видов контроля. |
| Жёлтый | Способствует релаксации и вселяет оптимизм. Пробуждает умственную активность, бодрит и оживляет разум и душу, несёт хорошее настроение, помогает справиться с состоянием подавленности, настраивает на оптимистический лад.  Создает ощущение счастья, покоя. | Согревает.  Уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку. |
| Синий | Философия и мудрость.  Успокаивает разум и имеет освежающий эффект. С его помощью можно уравновесить беспокойство и устранить неуверенность. Располагает к серьезности, строгости в поведении. | Тонизирует умственную активность, устанавливает доверительные отношения. |
| Зелёный | Оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие. Способствует отдыху. | Успокаивающе воздействует на всех этапах урока. |
| Голубой | Снижает кровяное давление, успокаивает.  Оказывает релаксирующее действие. | Успокаивающе воздействует на всех этапах урока. |
| Фиолетовый | Возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям | Используется как профилактическое средство. |
| Черный | В небольшой дозе – сосредотачивает внимание. | Тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ. |

**Рисование под музыку –** помогает снять напряжение обучающихся, усилить внутренние позитивные процессы. Помогает им отразить на бумаге собственное психоэмоциональное состояние, навеянное музыкальным произведением. Такой вид работы обычно очень нравится детям.

*Для определения психологического состояния* обучающихся на уроках можно использовать упражнения «Градусник настроения», «Лесенка настроения»,  экспресс – тест «Мой любимый цвет» и другие.

*Духовно –нравственное здоровье ученика* не менее важная составляющая здоровьесбережения.  Работая по программе Б. М. Неменского «Изобразительное искусство и художественный труд» в рамках уроков в разных классах я применяю прием сочинения собственной сказки, которую можно составить в словесной форме, а можно воплотить и в материальную. Например, в третьем классе темы: «Твои книжки», «Театр кукол» сказку можно нарисовать, главного героя можно изготовить из любого подручного материала. Когда ребенок сам мастерит куклу и сам проигрывает с ее помощью свою сказку, происходит множество незаметных на первый взгляд вещей, но очень важных для развития его личности. Через куклу ребенок выражает свои эмоции и состояния, которые нельзя проявлять в обычной жизни (гнев, агрессия, страх и т.п.). Проигрывая свои сказки вместе с другими, каждый ребенок учится общению, совершенствуя свои коммуникативные навыки и культуру. Сталкивая сказочных героев с проблемами и трудностями, разрешая конфликты, ребята смягчают внутреннее психологическое напряжение, приобретают веру в себя и чувство защищенности.

Российская Федерация - государство многонациональное и многоконфессиональное, благодаря программе Б.Неменского удается, и познакомить ребят с истоками народного искусства и приобщиться к творчеству народов населяющих нашу страну. Темы в 4 классе говорят сами за себя: «Пейзаж родной земли»; «Деревня — деревянный мир»; «Города Русской земли»; «Древнерусские воины-защитники». «Народы гор и степей»; «Города в пустыне» и другие не менее говорящие сами за себя темы. И если на уроке «Деревня – деревянный мир» обучающиеся воссоздают примеры рубленой избы, понимая значение слова «дом- живое существо», украшая незамысловатыми элементами аппликации, имитирующей резьбу по дереву, уже понимая не случайность выбранных рисунков понимая значение «круга», «ромба» и др. элементов, то знакомясь с узоречьем ковров на уроках «Народы гор и степей» ребята создают не просто набор замысловатых переплетений орнамента, а складывают из элементов узоры – рассказы. А в пятом классе изучая «Внутренний мир русской избы» понимая гармонию устройства крестьянского жилища, обучающиеся учатся видеть  «извечное стремление людей постичь мир в целом, отразить свои представления о  строении Вселенной в украшении предметов быта и труда».

Отдельный блок тем «народные художественные промыслы» раскрывают перед ребятами всю красоту народного искусства дошедшего до наших дней. Выполняя фрагменты композиций, пробуя себя как мастера народного творчества, слушая стихи и загадки по темам данного блока, происходит развитие эстетического осознания себя через освоение художественного наследия русского народа. Значение национальных истоков глубже осознается при контакте с представителями других культур, именно через приобщение к отечественной культуре проходит путь к освоению общечеловеческого культурного наследия. Открывая двери в мир другой культуры, искусство учит пониманию и принятию другого человека, способствует становлению толерантного сознания, гуманистической направленности личности это ли не элементы*нравственного здоровья.*

«...Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Если ребенок, очарованный красотой полей, мерцанием звезд, бесконечной песнью кузнечиков и запахом полевых цветов, слагает песню, значит, он находится на вершине этой гармонии тела и духа».

В. Сухомлинский

**Заключение**

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает им осознать важность сохранения здоровья.

Каковы же **результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?**

Это снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

 Литература:

1. Программа Б.Неменского  «Изобразительное искусство и художественный труд»/Москва «Просвещение» 2010г./
2. В.Н.Полунина "Искусство и дети" /Москва "Просвещение" 1982г./
3. М.Павлова «Здоровьесберегающие технологии в школе»
4. С.А.Кузнецова «Уроки сказок» /программы занятий по творческому развитию детей/ Ростов н/Д:Изд. «Феникс», 2009.
5. З.И.Гладких «Национальный образ мира и художественное образование»;«Искусство и Образование» /журнал методики, теории и практики художественного образования и эстетического воспитания/ . М - выпуск№1 2004

**Упражнения для глаз**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Рисунок носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Мимические упражнения.

На карточках нарисованы лица с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные, либо Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

**Релаксация**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку

Упражнение «Путешествие на облаке»

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

**Упражнения на растяжки и чередование мышечного напряжения и расслабления.**

Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегавших ежедневной тренировкой мышц.

А) «Снеговик»

- Зима – снеговик крепкий, как лёд. Пришла весна – снеговик начал таять.

Б) «Тряпичная кукла и солдатик»

- Кукла – ножки и ручки мягкие, голова наклонена вперед, спина расслаблена. Солдатик – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напрягаются.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения.**

А) «Свеча» (упражнение на развитие дыхания без участия речи) – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом - и животик становится как «шарик», и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох – «шарик сдувается»). А теперь перед вами 5 маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха.

Б) «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) – подражаем гудку парохода («у»), вою ветра («в»), писку комара («з»), произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

**Уроки в « движении»**

В Древней Греции очень ценились занятия физическими упражнениями. Было замечено, что именно при ходьбе , в движении лучше думается. Продолжателями греков можно считать японцев, у них есть правило: каждый день необходимо совершить 10000 шагов, и это является одной из причин долголетия японцев. Поэтому мы проводим уроки в «движении», например, выходы на пленэр. Организуется небольшая экскурсия, где в процессе ходьбы дети называют встречающиеся предметы, описывают их цвет, структуру и т.д.

**Упражнения для диагностики настроения**

1. **«Градусник настроения»**

Учащимся раздаются бланки с  «градусниками настроения». Учитель: «Ребята, перед вами градусник, который меряет ваше настроение. На нем 10 делений. Внизу – самое плохое настроение, просто отвратительное. Вверху – отличное, когда все получается, хочется петь и смеяться. Посредине – спокойное настроение, ни хорошее, ни плохое. Какое у вас сейчас настроение? Закрасьте шкалу до той отметки, которая покажет ваше настроение в эту минуту.» Учащиеся выполняют задание, после сдают подписанные бланки педагогу.

1. **«Лесенка настроения»**

Учитель раздает учащимся бланки «Лесенка настроения» и объясняет: «Перед вами лесенка. На нижней ступеньке стоят люди с плохим настроением. На верхней ступеньке стоят люди с самым хорошим настроением. У них все получается, они радостны и общительны. Между ними люди, у которых настроение не хорошее и не плохое, но ближе к нижней ступеньке у них настроение больше плохое, а к верхней – больше хорошее. Где вы находитесь на этой лесенке? Нарисуй себя на той ступеньке, которая соответствует вашему настроению».

После упражнения учащиеся подписывают бланки и сдают педагогу.