**Тема доклада: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках изобразительного искусства».**

# Колундаева И.В. – учитель начальных классов

# ГБОУ ЛНР "ЛСШ № 16 имени П.Б. Луспекаева"

Современный здоровьесберегающий урок изобразительного искусства, как утверждал Сухомлинский, это не просто соблюдение гигиенических норм и правил, а забота о полноценном физическом и духовном развитии ребенка, где одним из главных аспектов является радость творчества. Президент РФ, в своем послании федеральному собранию, подчеркнул, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю жизнь. Закон «Об образовании в РФ» указывает на важность заботы о здоровье обучающихся, придавая школе дополнительную функцию в этом направлении.

Одним из приоритетов современной образовательной деятельности становится использование здоровьесберегающих образовательных технологий в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Результаты обучения должны включать формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Учителя, проводящие значительную часть времени с учениками в школе, также несут ответственность за их здоровье, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Изобразительное искусство является особенным предметом, который должен быть преподаваем не только с целью передачи знаний и навыков, но и с учетом переживания искусства самими учениками. Учителя должны быть осведомлены о здоровьесберегающих технологиях и оценивать свою деятельность в этом аспекте. Для сохранения здоровья школьников необходимо вовлекать всех сотрудников школы и учителей разных предметов. Организация интересных мероприятий, таких как конкурсы, беседы, лекции и спортивные соревнования, способствуют общему просвещению в области здоровья. Важно использовать разнообразные методы, например, проведение экскурсий и выходов на природу, которые позволяют углубить знания учащихся, побудить их рисовать с натуры и ощутить красоту природы. Задача каждого педагога состоит в изучении основ здоровьесберегающих техник и оценке своей деятельности с позиции заботы о здоровье своих учеников.

Я хотела бы поделиться своим опытом в сохранении здоровья школьников и использовании здоровьесберегающих технологий, которые я применяю.

Важно отметить, что охрана здоровья учащихся будет наиболее эффективной, если все сотрудники и преподаватели школы принимают в ней участие. В эту работу должны быть вовлечены не только учителя изобразительного искусства, но и преподаватели истории, литературы, музыки, физкультуры и труда. Совместными усилиями необходимо организовывать интересные мероприятия, такие как конкурсы рисунков, беседы, доклады, лекции и спортивные соревнования. Все эти мероприятия нацелены на проведение просветительской работы в области сохранения здоровья. В настоящее время мы наблюдаем резкое снижение физической активности у детей всех возрастов. Поэтому учителям важно увеличивать физическую нагрузку на учеников. Необходимо проводить во время уроков мини-перерывы и физкультминутки, включая упражнения для суставов и мышц, профилактические упражнения для поддержания зрения и дыхательные упражнения. В ходе рисования на природе или во время экскурсий, дети могут наблюдать окружающий мир, находить вдохновение в его красоте и передавать ее в своих работах. Это способствует развитию внимательности, наблюдательности, творческого мышления и фантазии.

Кроме того, проведение экскурсий и занятий на природе позволяет детям проводить больше времени на свежем воздухе, что благотворно влияет на их физическое и психическое здоровье. Природа способствует расслаблению и снятию стресса, а также укрепляет иммунную систему.

Также стоит отметить, что рисование на природе и проведение экскурсий позволяет детям расширить свой кругозор, получить новые знания и опыт, а также лучше понять окружающий мир. Дети могут изучать различные объекты и явления природы, обращать внимание на мелкие детали, общаться с экспертами в различных областях и задавать им вопросы.

Это весьма интересный и эффективный подход к работе с детьми. Упражнения с цветами, каракулями, чернильными пятнами, а также использование глины, воска, теста или пластилина позволяют детям выразить свои эмоции и переживания. Через творчество можно достичь глубокого понимания и преодоления проблем и трудностей, которые могут быть связаны с их эмоциональным состоянием.

Важно, чтобы педагог оказывал поддержку и помогал детям осознать и осмыслить свои эмоции. Такой подход позволяет не только усилить эмоциональный фон учащихся, но и помогает им развить навыки саморегуляции и найти способы преодоления негативных эмоций.

Сохранение и укрепление здоровья детей является важной и сложной задачей, которая требует совместных усилий со стороны педагогов, родителей и остального общества. Системные и последовательные подходы в данной работе являются основной составляющей успеха.

При этом, использование всех доступных методов и технологий - также важный и неотъемлемый аспект. Современные технологии в области психологии и работы с эмоциями могут значительно облегчить и улучшить процесс обучения и развития детей. Поэтому, важно оставаться в курсе новых методов и применять их в практике работы с детьми.

Также важно уделять должное внимание санитарно-гигиеническим нормам. Регулярное проведение профилактических мероприятий, например, оздоровительных зарядок, помогут укрепить иммунную систему и поддерживать здоровье учащихся.

**Современный здоровьесберегающий урок** изобразительного искусства должен вдохновлять и мотивировать детей к здоровому образу жизни, учить их наслаждаться каждым прожитым днем, демонстрировать им прекрасность жизни и способствовать развитию их позитивной самооценки. Чтобы соответствовать "условиям здоровьесбережения", такой урок должен отвечать следующим требованиям:

1. Соблюдение стандартов санитарно-эпидемиологических норм и правил.

2. Соблюдение последовательности этапов урока.

3. Использование методов групповой работы.

4. Применение интерактивных методов обучения.

Урок изобразительного искусства, на котором предпринимаются здоровьесберегающие меры, должен включать в себя следующие аспекты:

1. Оптимальная насыщенность материалом и активностью урока.

2. Индивидуальная дозировка учебной творческой нагрузки и ее рациональное распределение во времени.

3. Перемежаемость различных видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником, выполнение творческих заданий и т.п.).

4. Включение в урок физкультминуток и динамических пауз.

5. Введение минуток расслабления, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и массажа активных точек.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках изобразительного искусства убирает неподвижность и монотонность. Однако, принцип динамической смены поз вносит в это понятие свежий ветер перемен. Этот подход, предложенный В.Ф. Базарным, представляет собой уникальную возможность использования перемены позитуры учеников как нового элемента здоровьесберегающей технологии на уроках изобразительного искусства.

Один из способов интеграции динамического подхода на уроках изобразительного искусства - это использование динамических игр и пауз. Они положительно влияют на психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Примеры физминуток и динамических пауз представлены в современной методической литературе. Педагогам не составит труда подобрать подходящие подвижные игры для своих учеников.

Кинезиологические упражнения имеют огромное значение для сохранения здоровья и физического благополучия. Они основаны на воздействии на мышцы тела, что способствует не только развитию физической активности, но и улучшению работы мозга. Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Особую роль играют кинезиологические упражнения в развитии межполушарных связей у детей. Систематическое использование этих упражнений способствует улучшению памяти и концентрации внимания, а также укреплению эмоционального контроля.

Особенно ценны эти упражнения для детей, которым предстоит интенсивная творческая нагрузка. Начинать работу с кинезиологического комплекса, например, «зеркального рисования», помогает синхронизировать работу обоих полушарий мозга и готовит ребенка к успешной и продуктивной деятельности.

- Положите на стол лист белой бумаги. Начинайте рисовать зеркально-симметричные узоры (квадратики, треугольники, горизонтальные линии), буквы одновременно обеими руками. Вы почувствуете, как расслабляются ваши глаза и руки, выполняя это упражнение. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, эффективность работы всего мозга значительно возрастает.

Упражнения для глаз: максимальное расширение зрительных горизонтов.

Зрительный анализатор играет ключевую роль в усвоении информации детьми. Исследования показывают, что зрительное восприятие становится более эффективным при широком пространственном обзоре. Наша методика обучения детей включает в себя особую особенность - материал размещается на максимальном удалении от них, чтобы расширить их зрительные горизонты.

Игровые и творческие аспекты могут быть введены в каждое упражнение. Например, можно прикрепить изображение желтого листочка на кончике указки и предложить следить за его движением по заданной траектории, подчиняясь порывам ветра. Регулярные занятия по такой схеме могут помочь снизить психическую усталость, избыточную нервозность и агрессивность.

Рекомендуется интегрировать упражнения для глаз с общими физическими упражнениями, чтобы достичь наилучшего эффекта. Например, можно провести интересную игру под названием "Веселые фигурки". В этой игре учитель быстро показывает карточки, на которых изображены схематичные фигурки, выполняющие различные гимнастические движения. Размер изображения составляет около 1-2 см. Дети должны внимательно рассмотреть фигурку и повторить ее движения.

Метод "Рисунок носом" может помочь снять напряжение в области глаз. Для этого закройте глаза и пользуйтесь носом в качестве карандаша, чтобы писать или рисовать что-нибудь в воздухе. При этом глаза должны быть нежно прикрыты.

Упражнения для мимических мышц. На картонках изображены лица с разными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети повторяют эти выражения. Также можно предложить карточки с эмоциональными изображениями, и дети их повторяют.

Д**авайте устроим небольшое путешествие на облаке.**

Перед тем как начать, позвольте мне предложить вам сосредоточиться и расслабиться. Закройте глаза и сделайте два глубоких вдоха и выдоха. Теперь представьте, что вы стоите на белом, пушистом облаке, похожем на гору из мягких подушек. Медленно поднимайтесь вверх, в синее небо. Чувствуете, как легкий ветерок ласкает ваше лицо? Здесь, в небе, все тихо и спокойно. Позвольте облаку перенести вас в место, где вы чувствуете себя счастливыми. Кто знает, что может произойти на этом волшебном облаке? Теперь возвращаемся обратно на облако. Спуститесь с него и выразите свою благодарность за то, что оно так отлично вас перенесло. Вытянитесь, выпрямитесь и снова станьте энергичными, свежими и внимательными.

**Выполните растяжку и чередуйте напряжение и расслабление мышц.**

Великий философ Платон, который всю жизнь занимался гимнастикой, называл хромыми тех, кто пренебрегал ежедневной тренировкой мышц.

А) «Исчезающий снеговик» - зима – снеговик, прочный, как лед. Пришла весна – снеговик медленно исчезает. Б) «Кукла» – мягкие ножки и ручки, голова наклонена вперед, спина расслаблена. В) «Солдатик» – прямая осанка, голова поднята, мышцы рук и ног напряжены.

**Дыхательные игры и голосовые упражнения.**

Голосовые упражнения используются с устным материалом. Эти регулярные упражнения помогают предотвратить заболевания дыхательных путей, так как учат правильно дышать.

Чрез применение скороговорок и дыхательных упражнений на уроках, можем мы помочь учащимся преодолеть их моторную заторможенность и статическую позу. Вместе с физкультминутками, эти активности обеспечивают высокую работоспособность на протяжении всего урока, способствуют развитию слуховой памяти, а также снимают усталость и предотвращают переутомление.

**Мы также проводим дыхательно-голосовые игры и упражнения.**

А) Представьте, что вы сидите за столом и выполняете упражнение "Свеча" для развития дыхания без использования речи. Визуализируйте перед собой большую свечу. Вдохните глубоко носом, ощутите, как ваш животик наполняется воздухом и становится похожим на шарик. Затем, сделайте выдох, фантазируя, что вы задуваете свечу, и она погасает. Теперь, представьте, что перед вами находятся 5 маленьких свечек. Вдохните и сделайте несколько маленьких выдохов, чтобы постепенно задуть все свечки.

В) Упражнение "Имитации" предназначено для развития дыхания с использованием голоса. В ходе упражнения мы подражаем звуку пароходного гудка ("у"), вою ветра ("в") и писку комара ("з"), регулируя громкость в зависимости от удаления объекта. Важно отметить, что правильное развитие дыхания имеет положительное влияние на общее здоровье и является одной из составляющих саморегуляции.

**Примером занятия по здоровьесбережению в уроке изобразительного искусства может быть тема "Путешествие в космос".**

**Цели этого урока включают:** использование дыхательной гимнастики, динамических упражнений и гимнастики для глаз для укрепления физического и психического здоровья;

использование различных видов деятельности для стимулирования активности учеников на уроке; создание благоприятной эмоциональной атмосферы (позитивное общение, использование музыки).

Запомните важный педагогический принцип, особенно важный для проблемы сохранения здоровья: учитель должен быть образцом для учеников во всех внешних проявлениях, и это влияет на них, даже на подсознательном уровне.

Учитель должен обратить внимание на:

1. Индивидуальные, психологические аспекты личности, выражение своих эмоций;
2. Физическое состояние, образ жизни и отношение к собственному здоровью;
3. Нагрузку собственными проблемами, способность переключать свое эмоциональное состояние;
4. Профессиональную компетентность в области здоровьесберегающих образовательных подходов.

В подведении итогов можно отметить важность того, чтобы школьники осознавали свою ответственность за состояние своего зрения, осанки и нервной системы. Они должны понимать, что только совместными усилиями можно достичь желаемых результатов.

**В заключение.**

Следует подчеркнуть, что правильно организованные и интересные уроки, с учетом здоровьесбережения, имеют огромное значение для духовного развития и формирования мировоззрения учащихся. Здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью современности. Проблема здоровья школьников становится приоритетной задачей для каждой школы. Главным условием решения этой проблемы является качественное улучшение образовательного, физкультурно-оздоровительного и досугового взаимодействия с детьми, которое должно быть инициировано не только школой, но и семьей. Здоровье, как важнейший ресурс, является одним из основных элементов национального процветания любого государства. Задачей образовательных технологий, направленных на сохранение здоровья, является создание среды, которая способствует здоровому образу жизни и позволяет школьникам сохранять свое здоровье в течение учебы. Основная цель - передать школьникам необходимые знания, навыки и умения, чтобы они могли применять их в повседневной жизни в пользу своего здоровья. Эффективное организованное обучение имеет возможность предотвратить перегрузку и усталость у школьников, а также помочь им осознать важность здорового образа жизни. Преподаватели, овладевшие этим подходом, обнаружат, что работать становится проще и интереснее, так как проблемы связанные с дисциплиной исчезают, открывая простор для педагогического творчества.