**Здоровьесберегающие технологии на уроках изобразительного искусства**

*Деньги потерял – ничего не потерял,*

*Время потерял – многое потерял,*

*Здоровье потерял - всё потерял.*

(Русская народная пословица).

            Одним из направлений воспитательной работы нашей школы является здоровье сбережение школьников. Каждый педагог старается применять на своих уроках здоровьесберегающие технологии.

            Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся от воздействия негативных факторов, связанных с образовательным процессом. Понимая актуальность данной проблемы, педагоги ведут постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях школы.

            Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

            В.А. Сухомлинский утверждал, что «…забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно – гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

           Продолжая мысль великого педагога, я убеждена, что задача любого учителя, в том числе и учителя изобразительного искусства, состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к «конструированию» собственного здоровья.

           Урок изобразительного искусства особый, и его нельзя преподавать так же, как другие предметы, поскольку важно передать опыт творческой деятельности и эмоционально – ценностное отношение к миру.

 Сам урок – это релаксация. Творческая атмосфера диктует строго продуманный план урока, где цели: эстетическое, духовно-нравственное развитие, формирование качеств, отвечающих представлениям истинной человечности. На уроках приходится читать, говорить, запоминать, слушать, выполнять творческие задания, поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. И мне хотелось бы далее рассказать о тех здоровьесберегающих методах и приемах, которые используются мною на уроках изобразительного искусства.

           Так, в процессе занятий изобразительным искусством я часто использую разные техники – это и некоторые виды монотипий, роспись керамики, лепка глиняной игрушки и многое другое. Самое важное, что они позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка – тем самым, осуществляя работу по формированию здорового образа жизни. По программе Неменского Б. М. «Изобразительное искусство и художественный труд»  есть еще немало уроков в разных классах, где дети могут работать с различными материалами. И не надо бояться, что они испачкаются – нужно прививать аккуратность в работе. Народное искусство, включая все его виды, обладает большими воспитательными возможностями. Оно несет в себе огромный духовный заряд, эстетический и нравственный идеал, веру в торжество прекрасного, в победу добра и справедливости.

 На своих уроках я знакомлю детей с народной росписью, показывая её красоту – ту всемогущую любовь к жизни, которая заложена в ней. А если ты и сам без остатка, до самого донышка своей души влюблен и предан нашему русскому декоративно-прикладному искусству, то, наверное, можно представить, какой огромный энергетический потенциал получают дети на таких уроках.

       По своему опыту могу сказать, что знакомство с народными художественными промыслами не только доступно детям, но и вызывает у них желание поучаствовать в процессе изготовления изделия – от лепки до росписи. Наблюдая за детьми во время урока, я вижу по их лицам, какое чувство удовлетворения они получают от своей работы, как они загораются желанием научиться создавать прекрасное. Давно известно, что игры активизируют процесс обучения.

            Применение игровых технологий на уроках изобразительного искусства в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает мне возможность укрепить мотивацию на изучение моего предмета, поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, увидеть индивидуальность детей. Игра одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. Она наиболее согласуется с детской психикой и обеспечивает условия для самовыражения и реализации. Игра должна основываться на свободном творчестве и интересах учащихся:

* вызывать положительные эмоции;
* привлекать своим содержанием;
* иметь элемент соревнования;
* учитывать возрастные особенности;
* цель игры должна быть достижимой;
* оформление должно быть красочным.

 Для учащихся игры – это способ самореализации, самовыражения, самооценки. Игровые формы, применяемые мною на уроке разнообразны:

* подвижные игры (физкультминутки, игры в животных, игры на внимание);
* игры – соревнования (дети делятся на группы, команды и выполняют условия игры);
* диалоги с героями книг, сказок, мультфильмов;
* ролевые игры.

 Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства на уроках изобразительного искусства. Тем и хорош этот урок, что он соединяет воедино многие искусства.

       Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой.

 Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Звучание музыки на уроке дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение.

            Учёт психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей класса. Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе. Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации. Создание эмоционально положительного фона в обучении, общении придаёт цветотерапия.

            КРАСНЫЙ цвет  психологически действует раздражающе – возбуждающе, в зависимости от человека и обстановки он либо активизирует, придает сил, делает более жизнерадостным и способствует общению, либо вызывает беспокойство и нервозность.

            ЖЕЛТЫЙ цвет является хорошим цветом для поднятия настроения и борьбы с депрессией. У него есть свойство возбуждать внимание и повышать готовность человека к общению и принятию новой информации.

             СИНИЙ цвет обладает успокаивающим и расслабляющим свойствами. Синее окружение помогает лучше справиться с душевными проблемами. Этот цвет любят, поскольку из него излучается чистота и покой.

            ЗЕЛЁНЫЙ цвет воздействует спокойно и нейтрально, он успокаивает, но не так сильно, как синий. В психологическом смысле зеленый цвет вызывает  чувство чистоты, свежести и обновления.

            Урок изобразительного искусства  должен осуществляется в условиях комфортности: Санитарно-гигиенические условия: Свежий воздух, проветренный класс, соответствующее освещение, влажная уборка, озеленение. Рабочее место у учащихся на уроке ИЗО – парта. Автоматически осуществляется контроль за посадкой учащихся во время урока. Комфортный для человека уровень шума – 10 дБ (Так журчит ручей и шумит листва). Обычный разговор «в спокойных тонах» – это 40 дБ. 70 дБ-это предельно допустимое давление звука, которое не оказывает на организм человека вредного воздействия. Использование видеоэкранных средств обучения с учетом гигиенических правил.

             Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Должны быть представлены все виды работ: беседа, практическая работа, чтение учебника, ответы на вопросы. Например, чтобы ребёнок на уроке был активен и не уставал использую следующие критерии активности:

* развитие интереса к предмету;
* сочетание систематического контроля над изобразительной деятельностью детей с педагогически целесообразной помощью им;
* воспитание у учащихся веры в свои силы, в свои творческие способности;
* последовательное усложнение изобразительной деятельности, обеспечение перспектив развития художественного творчества;
* обучение языку изобразительного народного декоративно-прикладного искусства;
* целенаправленное, систематизированное использование бесед, активизирующих внимание ребёнка, работу его мыслей, его эмоциональную и эстетическую отзывчивость;
* подбор произведений изобразительного искусства для изучения;
* использование на занятиях технических средств обучения;
* введение в урок творческих импровизационных и проблемных задач;
* применение разнообразных художественных материалов и техник работы ими;
* смена видов изобразительной деятельности в течение учебного года; графика, живопись, лепка, конструирование, декоративная работа и др.;
* сочетание индивидуальных и коллективных форм работы;
* межпредметные связи;

Введение в структуру урока игровых элементов и художественно – дидактических игр, использование элементов соревнования.

         Уроки изобразительного искусства требуют, от учителя постоянной активной работы и от учителя зависит активность учащихся. Для этого использую: беседы, стихи, художественную литературу, репродукции великих художников мира. Музыка – форма релаксации основана на том, что мышечное напряжение снижается сочетание с темой урока тоже важно.

Для снятия усталости и повышения работоспособности целесообразно проводить физкультминутки. Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растёт, целесообразно проводить разрядку в виде упражнений для глаз. Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке (упражнение «Шарик»).

        Важно, чтобы через весь урок проходила установка на успех. На уроке необходимо учить детей анализировать своё эмоциональное состояние, контролировать его, ведь отрицательные эмоции мешают достижению творчества. Как итог – каждый ребёнок должен быть здоровым и успешным.

**Список используемой литературы**

1. Горяев В. «Здоровье детей – категория педагогическая»

 /Статья/  в журнале «Воспитание школьников» № 1. 1999 г.

1. Москаленко О. Н. «Физминутки в начальной школе».

Москва, Граф-пресс, 2004 г.

1. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». – Москва, АРКТИ, 2003 г.
2. Соковня – Семенова И. И. «Основы физиологии и гигиены детей и подростков». – Москва,  Академия, 1999 г.
3. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. «Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации». – Оренбург, 2001 г.

**Здоровье сберегающие технологии**

       Формирование графических навыков – процесс сложный и длительный. Изображая простейшие предметы, ребёнок прикладывает максимум усилий, эмоционально переживает свои не удачи. Поэтому учитель должен знать рабочее настроение каждого ребёнка (учащегося), приходить вовремя на помощь, помогать при необходимости и, главное, - следить за состоянием здоровья детей. Через каждые 7 –10 минут необходимо проводить физкультминутки по 1,5 – 2 минут.

 № 1.  Сели, встали, встали, сели              № 2.  Мы считали и устали,

           И друг друга не задели.                             Дружно все мы тихо встали.

           Мы немножко отдохнём                           Ручками похлопали, раз, два, три

           И опять считать начнём                             Ножками потопали,

           Выше руки! Шире плечи!                         Раз, два, три.

           Раз, два, три! Дыши ровней!

           От зарядки станешь крепче,

           Станешь крепче и сильней.

                            № 3    Митя шёл, шёл, шёл, белый гриб нашёл.

      Раз – грибок, два – грибок, три – грибок,

                                       Положи их в кузовок.

№ 4.  На моей руке пять пальцев,               № 5.  Как на пишущей машинке

          Пять хватальцев, пять держальцев,            Две хорошенькие свинки

          Чтоб строгать и чтоб пилить,                      Туки-туки-туки-тук!

          Чтобы брать и чтоб дарить.                         Туки-туки-туки-тук!

          Их нетрудно сосчитать:                               И постукивают,

          Раз, два, три, четыре, пять.                          И похрюкивают:

                                                                             Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

                                                                             Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Упражнение № 1  Движение кистей рук в стороны – локти на столе. Под счёт

                             раз, два, три (4 – 5 раз).

Упражнение № 2 Сгибание и разгибание пальцев: пальцы сложены, как для

                              письма, правая рука протянута вперёд, подымание и

                              опускание указательного пальца по счёту раз, два, три,

                              вращение трёх пальцев вправо по счёту раз, два, три и влево

                              с обратным счётом: три, два, раз.