

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детская художественная школа № 3 города Сочи**

**Здоровьесберегающие технологии
на уроках изобразительного искусства**

г.Сочи

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Введение

II. Основная часть

Часть 1. Современный здоровьесберегающий урок изо

Часть 2. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках изо

III. Заключение

V. Список использованной литературы

1. Введение

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

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.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

Технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение учащемуся возможность сохранения здоровья в период обучения в художественной школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья, формирование у школьников необходимых знаний по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий - сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Эти технологии используют принципы, методы и приёмы обучения и воспитания как современные, так и традиционные.

Для достижения целей и задач здоровьесберегающих технологий обучения используются **основные средства обучения**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

отсутствие назидательности и авторитарности,

элементы индивидуализации обучения,

наличие мотивации на здоровый образ жизни преподавателя и учеников,

интерес к учебе, желание идти на занятия,

наличие физкультминуток,

наличие гигиенического контроля.

Задача каждого преподавателя - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Часть 1. Современный здоровьесберегающий урок изобразительного искусства.

Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Учебно-воспитательный процесс на уроке изобразительного творчества должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма учащегося через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, регламентированных СанПиНами; осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания школьника, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения учебного материала и т.д.

Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок изобразительного искусства?

Здоровьесберегающий урок изобразительного искусства 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 **изо**, на котором соблюдаются здоровьесберегающие действия:

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: физкультминутки, динамические паузы,

минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Часть 2. Использование здоровьесберегающих технологий на уроке изобразительного искусства

Динамические игры и паузы

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейropsихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе работы можно применять динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм. Примеры физминуток и динамических пауз в многообразии представлены в современной методической литературе и в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" и подобрать ту или иную подвижную игру не представляет сложности для педагога.

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.

Кинезиологические упражнения – 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 детям 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

Помогает сохранить здоровье школьника на уроках.

Значение цветотерапии

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.	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.	Уменьшает чувство страха у детей во время проведения диктантов по русскому языку.
Синий	Успокаивает разум и имеет освежающий эффект. С его помощью можно уравновесить беспокойство и устранить неуверенность. Располагает к серьезности, строгости в поведении.	Тонизирует умственную активность при проведении контрольных работ по русскому языку.
Зелёный	Оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие.	Успокаивающе воздействует на всех этапах урока.
Голубой	Снижает кровяное давление, успокаивает.	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 по русскому языку.

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. Упражнения для глаз хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. «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 овеивает 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 покатило. 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

Дыхательные упражнения используются с материалом устного характера. 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 учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

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»), пisku 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.

Пример учителя

Напомню принципиальный педагогический тезис, особенно значимый для проблемы здоровьесбережения: пример учителя по всему спектру внешних проявлений - образец для учащихся, причем, во многом на подсознательном уровне.

Преподавателю следует обратить внимание на:

1. личные, психологические особенности характера, свои эмоциональные проявления;
2. состояние своего здоровья, образ жизни и отношение к своему здоровью;
3. обременение собственными проблемами, способность психоэмоционального переключения;
4. профессиональную подготовленность по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Подводя итог сказанному, нужно отметить необходимость того, чтобы и сами школьники ощущали ответственность за состояние своего зрения, осанки, нервной системы, понимали, что только совместными усилиями можно получить необходимые результаты.

III. Заключение

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий прослеживается в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний, положительных изменениях в состоянии здоровья учеников.

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

Каковы же результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?

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

Преподавателям, 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».

IV. Список использованной литературы

1. Алексеева К. И. Работа школы N 521 по программе "Образование и здоровье" / К. И. Алексеева //Завуч. - 2005. - N 8. - С. 121-123.
2. Коба И. Биологический ритм ребенка и расписание уроков / И. Коба //Директор школы. - 2003. - N2.-С.127-128.
3. Э.М.Казин «Здоровьесберегающие технологии в школе», М.: 1999.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва
5. "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""