**Здоровьесберегающие технологии на уроках ИЗО.**

**Из опыта работы.**

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

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.

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.

В качестве примера возьму доступную, но при этом довольно эффективную с точки зрения здоровьесбережения работу с глиной – это лепка игрушки. Этой работой мы занимаемся с детьми при изучении темы «Древние образы в современных народных игрушках» 5 классе по программе Неменского Б.М. «Изобразительное искусство и художественный труд» и продолжаем затем на кружке.

А началось все со следующего: после одного из занятий кружка, где мы готовили глину для работы, ко мне подошла одна девочка и сказала, что у нее после работы с глиной на руках прошло шелушение и зуд. Меня это очень заинтересовало; и я стала искать всевозможную информацию о влиянии глины на здоровье людей; вести свои собственные наблюдения.

И вот к каким выводам я пришла.

Во-первых, глина – это один из самых распространенных природных материалов и более всего освоена человеком еще с глубокой древности, когда люди жили в согласии с природой. С ростом цивилизации человечество все дальше уходило от идиллистической гармонии – появились несвойственные природе материалы: пластмасс, пластилин и другие. Естественно, что многие детские игрушки стали делать из пластмассы – они легче и прочнее. Но в ходе научного эксперимента было доказано, что дети, которые играли игрушками из природных материалов, были менее агрессивными, жестокими, меньше страдали аллергическими заболеваниями. У меня на уроке одна ученица про глину так и сказала: «Она нежная и теплая, как мама». Во-вторых, лечение глиной – один из методов естественного лечения кожных и других заболеваний. Тысячу лет назад Авиценна в своем «Каноне» подробно описал свойства глины, ее воздействие на все живое и способы лечения глиной заболеваний различных органов.

В-третьих, лепка глиняных игрушек развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

В-четвертых, при лепке и раскрашивании игрушки не ограничиваю фантазию ребенка, который дает волю своему остроумию и наблюдательности, украшая её то неожиданно замысловато, то с наивной простотой. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождает практическую деятельность ребенка, опредмечивается в его собственных действиях.

В программе Неменского Б.М. «Изобразительное искусство и художественный труд» есть еще немало уроков в разных классах, где дети могут работать с глиной. И не надо бояться, что они испачкаются – нужно прививать аккуратность в работе.

Поэтому, с одной стороны, работа с глиной – это возможность для ребенка выразить свое «Я» в явной адресной форме. Понимание этого побуждает его вложить свои умения, способности, талант, фантазию, вкус, изобретательность, чувство юмора, аккуратность и другие личностные характеристики в изготовленное изделие.

С другой стороны, работа с глиной – это приобщение ребенка к нашей русской народной культуре.

По-моему, воспитание гражданина и патриота, знающего и любящего свою Родину, не может быть успешно решено без глубокого понимания духовного богатства своего народа, освоения народной культуры.

Сейчас, когда образцы массовой культуры других стран активно внедряются в жизнь, быт, мировоззрения детей, очень остро стоит проблема нравственного здоровья учащихся.

Нравственное здоровье – это внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами. Нравственные качества не передаются по генам, а вырабатываются в процессе общения с другими людьми. В воспитании нравственности имеют значение все школьные предметы, но я считаю, что искусству здесь отведена особая, главная роль.

Подчеркивая значение искусства для разностороннего развития человека, известный психолог Б.М. Теплов писал: «Искусство очень широко и глубоко захватывает различные стороны психики человека, не только воображение и чувство, что представляется само собой разумеющимся, но и мысли, и волю. Отсюда его огромное значение в развитии сознания и самосознания, воспитании нравственного чувства и формировании мировоззрения. Поэтому-то художественное воспитание и является одним из могучих средств, содействующих всестороннему и гармоническому развитию личности».

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 ее 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.

Философы говорят, что жизнь человеческая измеряется не количеством прожитых дней, месяцев, лет, а яркими, запоминающимися событиями, впечатлениями от них. Поэтому урок изобразительного искусства должен «увлечь школьников, взволновать их, а, взволновав, заставить задуматься». Потому что, как подчеркивает Б.М. Неменский «в искусстве же получение подлинных знаний, то есть понимание без радости, без наслаждения абсолютно не реально, не достижимо».

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. 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.

Дети, особенно младшие школьники, очень любят быть волшебниками; как они сами говорят, «играть в сказку». Почему сказка любимый детьми жанр? Наверное, потому, что она несет в себе самое важное психологическое содержание, как говорят сами дети, «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.

**«Сказка о мальчике Блике»**

Жил-был художник, который рисовал картины как живые. Но у него почему-то не получалось рисовать круглые предметы, и это он тщательно скрывал.

И вот однажды с ним произошла такая история. Сидя в своей мастерской, он в который раз пытался нарисовать яблоки. У него ничего не получалось, да и погода к этому не располагала – за окном лил дождь. Художник уже хотел выбросить свои работы, как вдруг сквозь тучи пробился тоненький солнечный лучик. А он услышал за своей спиной чей-то голосок: «А я знаю, почему у тебя ничего не получается». Художник не обратил на это внимание, подумав, что ему это показалось. А голосок опять: «А я знаю, почему у тебя ничего не получается». Тогда художник обернулся и увидел маленького мальчика в блестящем костюме, сидящего на его стуле.

«Ты кто?» - спросил его художник.

«Меня зовут Блик, а у тебя ничего не получается, потому, что ты не знаком с моей семьей» – ответил мальчик.

«Если хочешь, я тебе расскажу о ней» - проговорил Блик. Художник согласился.

«Так, вот слушай! Моего папу зовут Свет, а маму – Тень. Моя сестренка Полутень очень робкая, и всегда держится за руки папы и мамы. А вот это мой братишка Рефлекс. Он у нас шалун, поэтому он боится папы и всегда прячется за маму. А еще с нами живет бабушка – Падающая тень. Она настолько стара, что всегда лежит. Вот и вся моя семья. Попробуй нас всех изобразить на картине».

Художник сразу же сел за мольберт и на одном дыхании нарисовал натюрморт с яблоками, позабыв поблагодарить Блика за помощь. А когда вспомнил, и посмотрел в ту сторону, где сидел Блик, то там никого не оказалось. И тогда художник выглянул в окно, где уже ярко светило солнце, переливаясь всеми цветами радуги. Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец!

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.

Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение на уроке вам поможет «Лунная соната» Л. Бетховена, «Времена года» П.И.Чайковского.

Достигнуть полного расслабления можно, включив вальс из кинофильма «Овод» С. Шестаковича. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» С. Рахманинова и «Бал» симфония Л. Бетховена.

Таким образом, правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль в духовном развитии учащихся, в формировании их мировоззрения.

Через чувства, эмоции, самореализация личности ребенка происходит более продуктивно во всех сферах жизнедеятельности и поэтому обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важнейшим аспектом духовного развития ребенка – его духовного здоровья.

Известный советский писатель Василий Белов в своей книге «Лад» высказывает такую близкую мне мысль: «Каждый ребенок хочет играть, то есть жить творчески. Почему же с годами творчество понемногу исчезает из нашей жизни, почему творческое начало сохраняется и развивается не в каждом? Грубо говоря, потому что мы либо занялись не своим делом (не нашли себя, своего лица, своего таланта), либо не научились жить и трудиться (не развили таланта)».

Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремлюсь я в меру своих сил и способностей, организуя свои уроки. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из нас, учителей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней; выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.

И свою работу мне хотелось бы закончить очень хорошими строчками, написанными детьми.

Здоровая школа –  
Здоровья желает!  
Здоровая школа –  
Друзей собирает.  
Пусть льется повсюду   
Друзей звонкий смех,  
Учитель улыбкой

Пусть радует всех.  
Здоровье не купишь,   
Его не продать.

Про это давно уже нужно всем знать!

**Подвижные игры.**

1) Упражнение «Буратино»:

Буратино потянулся,

Руки в стороны развел,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

А теперь мы сядем дружно,

Нам еще работать нужно.

2) Упражнение «Ванька-встанька»:

Руки кверху все подняли.

Сели-встали, сели-встали,

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз – два, раз – два,

Заниматься нам пора.

3) Упражнение «Утро»:

Ежедневно по утрам

Заниматься надо нам.

Мы с доски не сводим глаз

И учитель учит нас.

Руки в стороны поставим,

Правой левую достанем

А потом наоборот,

Будет вправо поворот.

Раз – хлопок, два – хлопок,

Повернись еще разок!

Раз, два, три, четыре,

Плечи выше, руки шире!

Опускаем руки вниз

И за парту вновь садись!

4) Упражнение «Стрелка»:

Исходное положение – стоя, спина прямая;

руки, согнутые в локтях, подняты над головой,

ладони касаются друг друга. Нужно встать на носки и очень медленно приседать. Далее нужно медленно вернуться в исходное положение. И так повторить 3 раза.

5) Упражнение «Дружба»:

Потянуться, подняв руки вверх и слегка запрокинув голову назад. Затем плавно опустить руки вниз, очерчивая ими круг, как бы обнимая этот большой прекрасный мир.

6) Упражнение для тренировки мышц глаз, для профилактики близорукости.

Это упражнение разработано доктором медицинских наук В.Ф.Базарным.

Оно выполняется по схемам зрительных траекторий, которые располагают на стене (передней или боковой) под самым потолком. На схеме с помощью специальных стрелок указаны направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево - вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по «восьмерке». Каждая траектория имеет свой цвет: №1 и №2 – коричневый, №3 – красный, №4 – голубой, №5 – зеленый. Упражнение выполняется только стоя.

7) Упражнение «Стрельба глазами».

Нужно вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз.

8) Игра «Картина».

Детям предлагается мысленно перенестись из класса в мир образов картины и совершить прогулку по изображенным на картине уголкам природы, интерьеру и т.п. Если есть время на уроке, можно «изобразить» картину, обыграть ее. Непременное условие этой игры: постараться ощутить на себе эмоциональную атмосферу картины, силу воздействия порой непривычного ее колористического решения, вставая на позицию того или иного героя произведения, пережить вместе с ним какое-либо событие или душевное состояние. Получается очень интересно!

**Литература:**

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Книга 2-я. Ташкент,1956.
2. Адушт Оттоман. Наука о дыхании. – Лейпциг, 1909.
3. Бурмин Ю.А., Зверев В.Л.. Подземные кладовые Подмосковья. – М.: Недра, 1982.
4. Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты / И.В.Возвышаева // Школа здоровья. – 2001, №1.
5. Горяев В.. Здоровье детей – категория педагогическая /Статья/ Воспитание школьников. 1999,№1.
6. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие/ Н.В.Сократов и другие, – Оренбург, 2001.
7. Кудряшова Н.И.. Лечение глиной. – М.: издатель Евгений Ващук, 1996.
8. Москаленко О.Н. Физминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.
9. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
10. Соковня- Семенова И.И.. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.
11. Сократов Н.В., Феофанов В.Н.. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург, 2001.
12. Теплов Б.М.. Психологические вопросы художественного воспитания. Известия АПН РСФСР. /Выпуск 11. – М. – Л.