

*Семёнова Ольга Александровна*

учитель ИЗО, МХК

МБОУ СОШ №44

г. Нижний Тагил, Свердловская область

*Фёдорова Анна Сергеевна*

учитель музыки

МБОУ СОШ №44

г. Нижний Тагил, Свердловская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИСКУССТВО» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

*Аннотация: в статье раскрываются основные задачи здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС.*

Главная цель образования – подготовить ученика к жизни так, чтобы он представлял собой функционально грамотную, ценностноориентированную личность, способную к самоактуализации. Перед педагогом встает проблема научить ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья, чтобы затем учащиеся могли их самостоятельно применять.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения ФГОСов – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально–психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Задача здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения и здоровьесформирования. Здоровьесберегающий подход к уроку проявляется в том, что учителю в первую очередь самому необходимо стремиться быть здоровым и показывать детям, в этом пример, выполняя в полную силу и со всей мерой серьезности все то, о чем он говорит детям и что с них требует: если это гимнастика, то учитель выполняет ее вместе с детьми на уровне своих возможностей; если это рефлексия, то учитель тоже рассказывает о своих наблюдениях за собой; если это практическая работа, то учитель принимает в ней полноценное участие наряду с учащимися. Учителю необходимо обнаружить у учащегося достоинства и их стимулировать, а нежелательные проявления в поведении устранять путем договора. Важно, чтобы дети ощущали абсолютное уважение к любому мнению и любому ответу каждого ученика, далее если этот ответ не совсем верный, получали одобрение наиболее удачных ответов, а также своих достижений.

Обучение должно строиться на основе следующих принципов:

1) Принцип комфортности. Создание в классе спокойной, доброжелательной атмосферы, вера в силы ребенка, осознание им процесса учения, понимание учителем и родителями значимости знаний о здоровье, организация двигательного режима учащихся, недопустимости перегрузок.

2) Принцип деятельности. Ребенок получает знания не в готовом виде, а добывает их сам в процессе своей собственной деятельности, направленной на «открытие» нового знания.

3) Принцип творчества. Максимальная ориентация на творческое начало в учебной деятельности, приобретение школьниками собственного опыта творческой деятельности. Умение создать новое, находить нестандартное решение жизненных проблем.

Здоровьесберегающих урок должен: воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровым, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь – это прекрасно, вызвать у них позитивную самооценку.

В Концепции содержания образовательной области «Искусство» определена одна из основных задач уроков искусства: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся. Поэтому наряду с основными формами учебной деятельности с детьми на уроках «Искусство.ИЗО» и «Искусство. Музыка» можно использовать логоритмику, ритмотерапию, фольклорную арттерапию, психогимнастику, релаксацию.

*Логоритмическая гимнастика* – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная

для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха повышается внимание детей и улучшается восприятие учебного материала.

*Ритмотерапия.* Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

*Фольклорная арттерапия.* Русский песенный фольклор – это естественная система арттерапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. При нетрадиционных формах урока (урок-обряд, урок-концерт, урок-праздник, урок-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

*Музыкально-рациональная психотерапия.* Музыкально-рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных учащемуся переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. В предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и арттерапия – лечение идеалами.

*Психогимнастика* проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения.

*Терапия изобразительным искусством.* В данном виде терапии одним из важных элементов является выбор материала. Для проведения занятий нужны различные материалы, такие как карандаши, фломастеры, восковые мелки, пастель, художественный уголь, краски, гуашь. Необходимы кисти разных размеров, палитра, баночки с водой, губка. Потребуется бумага различных цветов, оттенков, формата, плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки. Для коллажей понадобятся старые журналы, репродукции, фотографии. На некоторых занятиях используются ткани, глина, пластилин, специальное тесто, песок с миниатюрными фигурками, дерево, природные и иные материалы для создания объемных композиций.

*Кляксы.* Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какого им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить его вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и рассказать, на кого или на что похожа полученная «клякса». Или наполнить краской круглую кисть и сильно стряхнуть ее на бумагу, держа за кончик ручки кисти. Резко остановить кисть. В полученных кляксах попытаться увидеть различные образы, изображения.

*Рисование по точкам.* Педагог заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку предлагают соединить точки линией. Получившийся контур дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название. Или разделившись попарно, дети рисуют точечную схему своему партнёру.

*Графическая музыка.* Ребенку предлагают под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем найти в этих линиях образы и обвести их карандашами разного цвета (рыбка, черепаха, птица и др.).

*Пальцевая живопись.* Педагог предлагает детям нарисовать предмет, накладывая цветные пятна (гуашь) пальчиком или используя палочки. Можно нарисовать не весь предмет, а только его контур. Данная техника помогает красочно раскрыть тему « Мир насекомых», « Красота подводного мира».

*Релаксация* позволяет использовать особые упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, что помогает успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение. Творчество дарит человеку прекрасную возможность выразить себя, выразить своё отношение к окружающим людям, и миру в целом. Для ребёнка творчество – это и есть его жизнь, это его реальность. Зачастую ребёнок испытывает трудности при вербальном выражении мыслей и чувств. Ребёнок не в состоянии сформулировать свои переживания, не может найти позитивного выхода своим эмоциям, его что-то тревожит, волнует. Поэтому для него столь естественным становится самовыражение именно в творческой деятельности. Музыка, пение, рисование, сочинение сказок, танец помогают осмыслить и привести к гармоничному состоянию внутреннему мир человека и сохранить здоровье.

*Список литературы*

1. Выготский Л.С. Психология искусства. СПб.: Азбука, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», – 2004 г .