

Возможные приёмы по сбережению здоровья учащихся на занятиях в изостудии.

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А. Шопенгауэр

Проблема здоровья человека была на слуху во все времена. Это закономерно, потому что только здоровый человек способен двигать цивилизацию вперёд. В настоящее время множество факторов могут ухудшить наше здоровье, поэтому очень остро стоит вопрос о его сбережении. Именно поэтому и актуальна проблема сохранения здоровья школьников, ведь состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

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 своим ученикам, а преумножать его.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле понимаются 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, которые обеспечивают им безопасные условия пребывания 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 сделала вывод, что моя задача как педагога изобразительного искусства состоит в создании условий для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к сбережению собственного здоровья.

Итак, что я могу сделать в плане сбережения здоровья моих учеников?

Во-первых, я должна на своих занятиях соблюдать п. 5.3. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03. Этим я сберегу физическое здоровье детей.

Кроме того, я должна осуществлять контроль за посадкой, следить, чтобы был комфортный для человека уровень шума, и предельно допустимое давление звука, использовать чередование интенсивности в обучении, динамические паузы: физкультминутки, упражнения для глаз (например, рисуем глазами).

Во-вторых, я должна организовать свои занятия, используя приёмы по сбережению эмоционально-психического здоровья детей.

В процессе занятий изобразительным искусством я часто использую разные техники – это и лепка глиняной игрушки, работа с пластилином, роспись и некоторые виды монотипий.

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 природной гармонии – появились несвойственные природе материалы: пластмасса, 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. 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. Лепка глиняных игрушек и работа с пластилином развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

При лепке и раскрашивании игрушки не ограничиваю фантазию ребенка, который дает волю своему остроумию и наблюдательности, украшая ее то неожиданно замысловато, то с наивной простотой. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождается практической деятельностью ребенка.

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».

Философы говорят, что жизнь человеческая измеряется не количеством прожитых дней, месяцев, лет, а яркими, запоминающимися событиями, впечатлениями от них. Поэтому считается, что 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».

Считаю, что **радость успеха** – сохраняет эмоциональное здоровье детей.

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, а значит и способ сбережения психического здоровья.

Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах даже 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.

Список литературы

- Бурмин Ю.А., Зверев В.Л.. Подземные кладовые Подмосковья. – М.: Недра, 1982.
- Возвышаева И.В.. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты / И.В.Возвышаева // Школа здоровья. – 2001, №1.
- Горяев В.. Здоровье детей – категория педагогическая /Статья/ Воспитание школьников. 1999,№1.
- Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие/ Н.В.Сократов и другие, – Оренбург, 2001.
- Кудряшова Н.И.. Лечение глиной. – М.: издатель Евгений Ващук, 1996.
- Москаленко О.Н. Физминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004.
- Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
- Соковня-Семенова И.И.. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 1999.
- Сократов Н.В., Феофанов В.Н.. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург, 2001.