**Элементы здоровьесбережения на уроках изобразительного искусства**

*Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.*

*Артур Шопенгауэр*

Здоровье является одним из ценнейших ресурсов, имеющихся в распоряжении человека. От состояния организма зависит практически все: от успехов в учебе или карьере до качества отдыха. Мы не можем утверждать, что страдающий теми или иными заболеваниями человек не сможет добиться высот на трудовом поприще или заниматься интересующей его иной деятельностью, однако на своем пути он определенно столкнется с большим количеством препятствий, чем тот, у кого таких проблем не наблюдается. Немалого количества нарушений нормального функционирования организма можно избежать, занимаясь здоровьесбережением с раннего возраста. Участие в таких мероприятиях должны принимать как родители, так и образовательные учреждения.

По статистическим данным Роспотребнадзора на 2017 год, лишь 12% детей Российской Федерации являются полностью здоровыми. Около 50% школьников до 9 лет и более 50% учащихся старших классов страдают хроническими заболеваниями.

Не следует упускать из внимания и снижение психического здоровья школьников. В соответствии с данными статистического сборника «Здравоохранение в России» (2021 г), в 2020 году на 100 000 детей до 14 лет приходилось 63,3 тысяч детей, страдающих теми или иными расстройствами психики и поведения. Наиболее опасным считается пубертатный возраст, когда организм ребенка подвергается серьезной перестройке. Депрессиями страдают 1,1% школьников от 10 до 14 лет и 2,8% школьников от 15 до 19 лет. Тревожные расстройства наблюдаются у 3,6% детей от 10 до 14 лет и у 4,6% подростков от 15 до 19 лет. Тревожность значительно сказывается на качестве обучения, поскольку школьник испытывает проблемы с:

* концентрацией внимания;
* работоспособностью;
* самооценкой;
* склонностью к новым начинаниям.

Помимо вышеупомянутого, ученик, страдающий тревожностью, сталкивается с нарушениями сна и, как следствие, со снижением запаса энергии.

В рамках школьного воспитания сохранению здоровья школьников способствует применение здоровьесберегающих технологий, входящих в нормы ФГОС. Здоровьесберегающими технологиями называют комплекс санитарно-гигиенических, психологических и педагогических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся и прививание им привычек здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на несколько групп:

* **Медико-профилактические**: направлены на сохранение и улучшение физического здоровья школьников.
* **Психологические**: положительно влияют на эмоциональное состояние учащихся.
* **Образовательно-педагогические**: позволяют информировать учеников о возможностях самостоятельного применения мер по сохранению и развитию здоровья, привить им принципы здорового образа жизни.

Также, в рамках образовательного процесса, их можно разделить на два типа:

* общие для занятий по любым предметам;
* имеющие отношение к конкретному предмету и истекающие из особенностей данного предмета.

К общим здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

* Соблюдение гигиенических норм (чистота класса, достаточная освещенность, отсутствие раздражителей, комфортная температура воздуха и т.п.);
* Структуру и темп урока (количество и чередование видов деятельности, от 4 до 7 за одно занятие, и методов преподавания);
* Позы учеников во время учебного процесса;
* Применение активных методов обучения (групповая работа, ролевые игры, дискуссии и т.д.);
* Релаксационные моменты;
* Наблюдение за состоянием учеников (важно уловить момент, когда они начинают утомляться, и предпринять соответствующие действия);
* Наличие физкультминуток и пауз для сброса физического напряжения (дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, несложные физические упражнения);
* Благоприятную эмоциональную атмосферу на уроке;
* Обсуждение тем, касающихся здорового образа жизни и сохранения здоровья.

Урок ИЗО, помимо включения физкультминуток, позволяет ученикам проявлять дополнительную двигательную активность: при походе к крану при смене воды в стаканчике во время рисования, сбора и подготовке природных материалов для поделок и пр. Вопросы, связанные со здоровым образом жизни, поднимаются, прежде всего, в творчестве. Рисование учениками продуктов для здорового питания, типов двигательной активности, соблюдения режима дня и последующее обсуждение вышеупомянутых тем с учителем позволяет повысить информированность школьников и научить применять полученные знания в повседневной жизни.

Непосредственное отношение к урокам ИЗО имеют такие методы эмоциональной разгрузки, как арт-терапия и хромотерапия.

Занятия по изобразительному искусству и сами по себе, без учета применения дополнительных педагогических методов, связаны с релаксацией. Самовыражаясь, ученик обретает душевное равновесие, избавляется от негативных эмоций, настраивается на позитивный лад. Помимо этого, в ходе занятия можно снять не только эмоциональное, но и физическое напряжение. Такие виды деятельности, как рисование, лепка, аппликации, изготовление кукол, поделок, развивают координацию движений рук и мелкую моторику, избавляют от мышечного и нервного напряжения, укрепляют опорно-двигательный аппарат, то есть оказывают разностороннее профилактическое и оздоровительное воздействие на организм. Все вышеупомянутые виды деятельности, наравне с рисованием, активно используются и в арт-терапии – одном из направлений современной психотерапии. Другими словами, сами особенности предмета позволяют считать его своеобразным методом эмоциональной разгрузки учащегося.

Еще одним методом коррекции эмоционального состояния ребенка является правильное использование цветов в творческом процессе – под правильностью в данном контексте имеется в виду выбор цвета с учетом текущей ситуации и потребностей ученика. Изучением воздействия цветов на психику человека и практическим применением накопленных знаний занимается хромотерапия (цветотерапия). Применяя ее принципы на занятиях ИЗО, педагог может помочь ученикам расслабиться после сильного умственного напряжения или, наоборот, сконцентрировать внимание, повысить уверенность в себе или обрести чувство безопасности. Одни цвета позволяют успокоиться, другие ­˗˗ взбодриться, третьи оказывают благоприятное воздействие на самооценку. С помощью разных оттенков можно влиять на органы и системы человеческого организма, а также на происходящие в нем процессы. Следует учитывать, что при неверном применении цвета можно навредить. Некоторые оттенки при взаимодействии с ними в неподходящий момент способны угнетать нервную систему, снижать настроение. Так, фиолетовый цвет может усугубить подавленное состояние ученика. В этом случае следует предпочесть желтый или розовый. Желтый цвет позволяет человеку обрести душевный покой, дарит радостное настроение, а розовый тонизирует.

При использовании цветов в качестве метода коррекции психологического настроя учеников важно взаимодействие школьников с учителем. Преподавателю важно знать о событиях школьной жизни учащихся, а также о происходящем за пределами учебного заведения. В таком случае он сможет эффективно использовать цвета. Например, синий цвет успокаивает, помогает снять напряжение, сосредоточиться и подготовиться к умственному труду, его целесообразно использовать перед контрольными. После контрольных следует предпочесть зеленый ˗˗ он, аналогично синему, успокаивает, и при этом позволяет прийти в позитивное расположение духа, расслабиться, благотворно воздействует на утомленное зрение. Это цвет природы, листвы деревьев, травы. Красный цвет укрепляет лидерские качества, улучшает работоспособность, оказывает стимулирующее воздействие на психику. Он незаменим перед публичными выступлениями (на уроках или в качестве внеклассной работы).

Подводя итог всему вышесказанному, мы можем сделать вывод, что грамотно распоряжаясь особенностями такого предмета, как изобразительное искусство, учитель способен внести значительный вклад в здоровьесбережение учащихся. Правильно распределяя виды деятельности, зная тонкости воздействия на человеческую психику цветами, понимая, как та или иная активность, непосредственно связанная с занятиями по ИЗО, влияет на ученика, педагог имеет возможность образовывать ученика не только в сфере своего предмета, но и области здоровьесбережения.

Литература:

1. Здравоохранение в России. Официальное издание. Федеральная служба государственной статистики, 2001.
2. Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Изд. АРКТИ, 2006
3. Поваляева М.А. Справочник логопеда. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001
4. Копытин А.И, Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. Изд. Когито-центр, 2007