Кобякова Татьяна Георгиевна
учитель
Згонник Марина Александровна
учитель

МБОУ «СОШ №54»
г. Астрахань, Астраханская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИЗО, ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРЫ: ВАЖНОСТЬ И МЕТОДЫ ВНЕДРЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся через призму уроков художественно-эстетического и физического циклов. Анализируется специфика применения здоровьесберегающих технологий на уроках изобразительного искусства, технологии и физической культуры. Обосновывается необходимость комплексного подхода, включающего психоэмоциональную разгрузку, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, а также создание благоприятного психологического климата. Предложены конкретные методические приемы и формы работы для каждого из предметов, направленные на формирование культуры здоровья и гармоничное развитие личности школьника.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, изобразительное искусство, технология, физическая культура, ФГОС, профилактика утомления, арт-терапия, кинезиология, двигательная активность, психологический комфорт.*

В условиях возрастающих нагрузок в учебном процессе и повсеместной цифровизации проблема здоровья школьников стоит особенно остро. Согласно данным медицинских исследований, значительная часть детей школьного возраста имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья, связанные с гиподинамией, зрительным переутомлением и стрессом. Федеральный государственный

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

образовательный стандарт (ФГОС) определяет сохранение и укрепление здоровья обучающихся как одну из приоритетных задач современной школы.

Уроки изобразительного искусства, технологии и физической культуры обладают уникальным потенциалом для реализации здоровьесберегающего подхода. В отличие от академических дисциплин, они апеллируют к телесному опыту, сенсорике и эмоциональной сфере ребёнка. Грамотная организация этих уроков позволяет не только обучить конкретным навыкам, но и компенсировать негативное влияние статических нагрузок, характерных для остального учебного дня.

1. Здоровьесберегающие технологии на уроках изобразительного искусства.

Урок ИЗО традиционно воспринимается как спокойный и статичный. Однако именно здесь кроются риски для зрения и осанки, а также возможности для психологической реабилитации.

1.1. Профилактика зрительного и общего утомления.

Длительная концентрация на листе бумаги или экране приводит к спазму аккомодации. Для предотвращения этого необходимо внедрять:

– гимнастику для глаз: упражнения «Рисунок носом» (рисование воображаемых образов в воздухе носом для расслабления мышц шеи и глаз), слежение за движущимся предметом, смену фокусировки с ближнего на дальний план;

– режим динамической смены поз: использование конторок В. Ф. Базарного или просто смену положения (сидя – стоя) во время урока. Неподвижный ребёнок не обучается эффективно; движение стимулирует мозговую деятельность;

– кинезиологические упражнения: комплекс «Зеркальное рисование» (одновременное рисование обеими руками) синхронизирует работу полушарий мозга, улучшает память и снижает психоэмоциональное напряжение.

1.2. Арт-терапия и цветотерапия.

Изобразительное искусство – мощный инструмент коррекции эмоционального состояния.

Арт-терапия: работа с пластичными материалами (глина, тесто, воск) позволяет снять мышечные зажимы и выразить подавленные эмоции. Упражнения с

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

каракулями, монотипия или рисование пальцами помогают гиперактивным детям успокоиться, а замкнутым – раскрепоститься.

Цветотерапия: использование определённых цветов в учебных заданиях может влиять на настроение. Тёплые цвета (жёлтый, оранжевый) тонизируют, холодные (синий, зелёный) – успокаивают нервную систему.

1.3. Организация пространства.

Уроки пленэра (рисование на природе) сочетают в себе физическую активность, пребывание на свежем воздухе и эстетическое воспитание. Это идеальный формат здоровьесберегающего урока ИЗО, позволяющий снять стресс и насытить организм кислородом.

2. Здоровьесберегающий потенциал уроков технологии (труда).

Уроки технологии связаны с ручным трудом, что несёт в себе риски травматизма, но при правильной организации способствует развитию мелкой моторики и функциональной грамотности.

2.1. Эргономика и охрана труда.

Соблюдение СанПиН: правильная освещённость рабочего места, подбор инструментов по размеру руки ребёнка, использование безопасных материалов.

Профилактика нарушений осанки: при работе за верстаком или партой важно следить за положением спины. Включение в урок физкультминуток, направленных на расслабление мышц спины и плечевого пояса, обязательно.

2.2. Развитие мелкой моторики как основа здоровья мозга.

Развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речевых центров и интеллекта. Лепка, шитьё, выпиливание, работа с мелкими деталями – это не просто трудовое обучение, это нейропсихологическая коррекция. Упорядоченные движения рук успокаивают нервную систему и развивают произвольное внимание.

2.3. Проектная деятельность и психологический комфорт.

Создание ситуации успеха – ключевой элемент здоровьесбережения. На уроках технологии ребёнок видит материальный результат своего труда. Это повышает самооценку, снижает тревожность и формирует установку «я могу».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Индивидуальный подход, позволяющий каждому ученику работать в своём темпе, предотвращает стресс от неуспеваемости.

3. Физическая культура как фундамент здоровьесбережения.

Если ИЗО и технология решают задачи точечной коррекции, то физическая культура обеспечивает системную работу по укреплению организма.

3.1. Оптимизация двигательного режима.

Главная задача учителя физкультуры – удовлетворить физиологическую потребность ребёнка в движении.

Высокая моторная плотность урока: минимизация простоев и ожидания очереди. Использование круговой тренировки, эстафет, поточного метода.

Чередование нагрузок: смена интенсивности и характера деятельности (силовые упражнения сменяются на гибкость, бег – на метание) предотвращает переутомление конкретных групп мышц.

3.2. Дыхательная гимнастика и релаксация.

Умение управлять дыханием – основа стрессоустойчивости. Включение в уроки комплексов дыхательной гимнастики (например, «Свеча», «Насос») помогает не только в спорте, но и в контроле эмоций на других уроках.

Релаксационные паузы: упражнения на растяжку и расслабление в конце урока помогают восстановить пульс и снять мышечное напряжение, подготавливая организм к следующим занятиям.

3.3. Индивидуализация и безопасность.

Учёт медицинских групп: обязательное знание учителем физкультуры диагнозов детей (освобождённые, подготовительная группа) и адаптация заданий.

Игровой метод: использование подвижных игр вместо монотонных нормативов повышает эмоциональный фон и мотивацию, снимая страх перед оценкой.

Комплексный подход и взаимодействие педагогов.

Здоровьесбережение эффективно только тогда, когда оно системно. Учителя ИЗО, технологии и физкультуры должны работать в тандеме.

Единые требования: если учитель физкультуры требует правильной осанки, учитель ИЗО должен поддерживать это требование во время рисования.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Тематическая интеграция: проведение «Недель здоровья», где на ИЗО рисуют плакаты о ЗОЖ, на технологии делают скворечники или спортивный инвентарь, а на физкультуре проводят соревнования.

Психологический климат: создание атмосферы доброжелательности и поддержки на всех трёх предметах. Отсутствие публичной критики, акцент на индивидуальных достижениях – базовое условие сохранения психического здоровья.

Заключение. Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках ИЗО, технологии и физкультуры – это не просто выполнение требований ФГОС, а жизненная необходимость. Эти предметы, работая в связке, создают защитный барьер против школьных факторов риска: гиподинамии, стресса и переутомления. Через движение, творчество и труд ребёнок учится слушать своё тело, управлять эмоциями и заботиться о себе, формируя фундамент здорового образа жизни на долгие годы.

Список литературы

1. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : Аркти, 2006. – 320 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)