

- Методические рекомендации:

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ
ПРЕПОДАВАНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО
ИСКУССТВА**



Автор: Кобзева Елена Борисовна,
учитель изобразительного искусства
Гимназии №15 города Костромы

2023

Аннотация

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ
ПРЕПОДАВАНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА**

Актуальная проблема человечества - это сохранение его здоровья. Поэтому очень важными становятся здоровьесберегающие тенденции в образовании. В представленных материалах предлагается опыт создания здоровьесберегающей образовательной среды для приобщения учащихся к миру искусства. Примером такой развивающей, творческой и комфортной образовательной среды для учащихся Гимназии №15 города Костромы является кабинет изобразительного искусства, в котором учитель активно использует в практике преподавания предмета разнообразные арт - терапевтические технологии. Особенность данной инициативы состоит в том, что на этом материале педагоги разных предметов, воспитатели и родители смогут построить собственную систему взаимодействия с детьми, развивая их в личностном и творческом плане.

Ключевые слова: *Здоровьесберегающие и арт - терапевтические технологии: музыкотерапия, двигательная терапия, релаксация, медитация, игровая сказкотерапия.*

Введение

В настоящее время самая актуальная проблема человечества это сохранение его здоровья. В связи с этим, очень важными становятся здоровьесберегающие тенденции в образовании. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых современных, перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения учащихся, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии. В нашем обществе наблюдается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%), стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 60% школьников и студентов по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов. Иногда родители и учителя, беспокоясь об умственном и физическом развитии ребенка, о гигиене его тела, забывают о его духовном становлении и психологическом здоровье. Именно оно предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, активность и самостоятельность, веру в себя, способность к проявлению чувств и переживаний, осознание своей индивидуальности, искреннее удивление своеобразию окружающих людей и всего мира. Главная цель, которую ставит перед собой педагог искусства - это содействие сохранению психологического здоровья каждого школьника. Если ребенок испытывает какие-либо затруднения личностного плана, то это отражается в его изобразительной деятельности. Изобразительная деятельность находится в тесном взаимодействии с общим развитием ребенка, поскольку в процессе изображения участвует не какая-то отдельная функция, а личность в целом. Предложенные учителем методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в практике преподавания изобразительного искусства, следует рассматривать как описание системы работы педагога с одаренными детьми, как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика и как совместную деятельность учителя и ученика к достижению поставленной образовательной цели.

Образовательная среда как благоприятный фактор здоровьесбережения учащихся

Любой ученик - это носитель огромного количества эмоций и все его беспокойство, агрессивность, неуверенность, тревога хорошо заметна учителю по его работам. Поэтому, основная задача педагога - создать комфортную творческую среду, особый микроклимат, способствующий развитию опыта взаимодействия детей, педагога и родителей, формированию коммуникативных способностей, приобщению ребенка к миру людей, к миру вещей, к искусству. Благоприятным фактором здоровьесбережения учащихся мы считаем создание комфортной образовательной среды, направленной на творческое развитие ребенка. Примером такой образовательной среды в гимназии является кабинет изобразительного искусства, в котором рабочее место ученика оборудовано мольбертом, сориентировано на формирование его правильной осанки. Прямая спина - прямая рука. Во время занятия учитель осуществляет контроль за посадкой учащихся в процессе изобразительной деятельности. При выполнении творческих заданий детям предлагается работать стоя у мольберта, целесообразно во время работы отходить на некоторое расстояние от своей работы, чтобы оценить свою композицию и посмотреть на работы своих одноклассников. В качестве основных моментов, которые лежат в основе построения здоровьесберегающих образовательных технологий на занятиях изобразительным искусством является релаксация телесно-двигательного аппарата школьника. Наши далёкие предки предпочитали бегать или стоять. Цивилизация изменила этот образ жизни - современный человек «уселся» основательно за стол, парту, компьютер и т. д. Homo sapiens пора отнести к виду Homo sedens - человек сидящий. В связи с этим позвоночник сильно страдает. По образному выражению американского ученого П. Брэгга «позвоночник - это стержень жизни». И этот стержень искривляется, изгибается, зажимаются нервные окончания, что ведёт ко всевозможным патологиям. Поэтому абсолютно необходимо на каждом занятии вводить «минуты физкультуры», которые снимут статическое напряжение с позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата [5].

Существует мнение о целесообразности проведения дыхательных упражнений во время учебных занятий, распространенных в восточных оздоровительных практиках, например, диафрагмальное дыхание, которое снижает излишний эмоциональный накал в классе и способствует нервосбережению как педагогов, так и учащихся, повышая их активность и работоспособность [5].

Необходимые условия комфортной образовательной среды на занятиях изобразительным искусством	
Санитарно-гигиенические условия комфортности	Психологические условия комфортности
<ul style="list-style-type: none"> -Правильно организованное рабочее место ученика; -Оптимальный режим проветривания в кабинете, соответствующее освещение, влажная уборка, озеленение; -Комфортный для ребенка уровень шума: 10 дБ (так журчит ручей и шумит листва); Обычный разговор «в спокойных тонах»- это 40 дБ; -Правильное использование видеозэкранных средств 	<ul style="list-style-type: none"> - Создание эмоционально положительного фона в обучении и общении; -Учет психического и физического здоровья ребенка; психологических особенностей класса; -Стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи ребенку в учебе; -Использование чередования интенсивности в обучении и релаксации.

К здоровьесберегающим компонентам любого занятия по изобразительному искусству следует отнести его плотность, то есть следует учитывать количество времени, затраченного на учебную деятельность: не менее 60%, но не более 80%. Темп завершения занятия спокойный, учащийся имеет возможность задать учителю вопросы. Большое значение для ученика имеет система оценивания. Существует три варианта оценивания: ученик (самооценка), «ученик-ученик» (взаимооценка), ученик-учитель (корректирующая оценка)



**Здоровьесберегающие
компоненты на занятиях
изобразительным
искусством**



Динамические паузы,
физкультминутки для глаз,
воздушное рисование

Организационное начало,
чередование видов
учебной деятельности

Применение игровых
моментов с элементами
движения

Свободное перемещение
по кабинету

Элементы релаксации и
медитации, упражнения
«Послушай и нарисуй!»

Ранжирование учебного
материала по степени
сложности

Использование
активных методов
обучения

Плотность
и темп творческих занятий

Система
оценивания



Работа с глиной в мастерской скульптур



Мастер-класс по рисованию песком

Основы взаимодействия с детьми через изобразительную деятельность

Существует мнение, что для ребенка интересен сам процесс рисования, а не то, что получается в процессе этой деятельности. Как утверждает В.Оклендер, «рисование – это мощное средство самовыражения, которое помогает осуществить самоидентификацию и обеспечивает путь для проявления чувств»[6]. Число методов, облегчающих детям выражение их чувств, при использовании рисования, бесконечно. Поэтому, цель учителя – помочь ребенку обрести личностную свободу и научить владеть языком искусства как средством чувственной и духовной ориентации в окружающем мире природы и человеческой культуре.

Существует такое понятие «Арт- терапия» (дословный перевод)- лечение изобразительным и пластическим творчеством . «Арт-терапию» следует воспринимать как метод, развивающий потенциальные творческие возможности ребенка [7]. Приоритетными направлениями в работе с учащимися по здоровьесбережению мы считаем:

- Использование сенсорных систем ребенка на занятиях изобразительным искусством;
- Освоение разнообразных арт-терапевтических техник :
- работа с природными материалами;
- использование музыки (музыкотерапия);
- использование движений тела (двигательная терапия);
- релаксационные и медитационные приемы;
- приемы игровой сказкотерапии.

Использование сенсорных систем ребенка на занятиях изобразительным искусством

Огромное значение для ребенка имеет «сенсорное развитие»- это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и тому подобное. Учителя изобразительного искусства нашей гимназии используют на занятиях в школе искусств разнообразные виды занятий и техники, направленные на сенсорное развитие школьника. Для работы с **осязанием** школьников используется множество предметов, разных на ощупь: мягкая бумага, мех, ткань, целлофан, гвозди, горошины, и так далее. Детям предлагается множество упражнений на разнообразную фактуру предметов. Например, в завязанный мешочек, собирают небольшие предметы из разных материалов(целлофан, нитяной шар, пластмасса, наждачная бумага). Дети опускают руку внутрь мешочка, ощущают то, что там спрятано. Почувствовав и представив форму, они рассказывают о своих ощущениях и зарисовывают их. Блокируя зрительный канал, мы активизируем процессы воображения и представления. Ребенок учится прислушиваться к себе, своему организму, что закладывает основы миропонимания. Ощущения, полученные ребенком через чувствительность пальцев рук, отображаются на бумаге в виде определенных или неопределенных форм и их сочетаний.

В своей книге В. Оклендер пишет, что хороший опыт тактильного восприятия дает лепка, рисование пальцами рук и ног, рисование на песке и игра с водой» [6]. Мы в своей практике очень часто используем прием рисования изучаемой формы пальчиками рук по воздуху («воздушное рисование»), закрепляя обозначенную форму на листе или в объеме. В. Оклендер утверждает, что дети «видят, замечают, наблюдают, анализируют и исследуют весь окружающий мир, зачастую задерживают на чем-либо свой взгляд. Это один из важных способов познания мира»[6].

Для развития зрения самым важным принципом работы педагога является «научить детей не просто смотреть, а «видеть», учить наблюдать за окружающим миром, поскольку без этого нет ни воображения, ни детской фантазии. Например, не зная, как выглядит дерево, невозможно создать его сказочный образ. Не зря утверждал средневековый китайский художник: «Чтобы изобразить дерево, надо почувствовать себя деревом». Изображая дерево, мы не только наблюдаем, позволяем себе воссоединиться с этим объектом. Дети показывают руками движение ветвей дерева, его характер. После таких упражнений глаза начинают видеть больше, чем мы когда-либо себе представляли. (Игра «деревья, как люди»).

На занятиях в школе искусств учитель предлагает детям разнообразные упражнения на формирование способности видеть, учит юных художников использовать эти упражнения в своих творческих работах.

Рисуем и показываем движениями «Как растут деревья»





Рисуем кошечку и изображаем её движения

Нельзя недооценивать значение движений, так как дети по природе своей очень активны. Учащимся начальной школы предлагается на занятиях превращаться в разные образы и персонажи. **Метод вживания** в себя того что рисуем, активно используется на занятиях изобразительным искусством. Это непосредственное и в тоже время осознанное переживание своего единства с миром. Очень важно уметь вступать в диалог с природой, чувствовать или и переводить на «человеческий язык» на лист бумаги в виде художественных образов её внутреннюю жизнь, в каком-то смысле отождествлять себя с нею.

Например, рисунки на тему: «Кошечка». Вначале учащиеся вживаются в представляемый образ, отождествляют себя с ним с помощью движений, присущих кошке. Дети становятся котятами, движениями копируя этих животных. Свои ощущения закрепляют рисунками, выполненными в разных художественных техниках.



Наш детский вернисаж «Коты»



Живописные упражнения превращаем в пейзаж-свиток, а затем в веер

Несколько слов об **ассоциативном рисовании**. Ребятам предлагается выполнить упражнения, изобразить разнообразными материалами свой страх, любовь, радость, свою силу, слабость, своё «хочу» или «не хочу». Эти упражнения могут быть длительными и самостоятельными, с обязательным подробным обсуждением рисунков, проигрыванием и обыгрыванием нарисованных ситуаций и образов. Могут быть кратковременными для раскрытия большей чувственности в преддверии новой темы. Если рассматривать рисуночную технику как базовую, очень интересными для детей является «диалог на бумаге» с помощью линий, техника вedomого рисования, рисование стихов (лучше японских трехстиший поэзии «хокку»).

Примером ассоциативного рисования могут быть творческие задания для учащихся на создание автопортрета в виде украшений, цветов, фруктов, овощей, самых разных элементов. Так рождается авангардный портрет.



Рисуем авангардный портрет

Похожая ситуация **со звуками**. Чем больше запас ощущений от звуков, тем больше способность контакта с окружающим миром, важно знать и слышать разнообразие звуков. Звуки и чувства взаимосвязаны. Педагоги учат детей слушать и воспринимать звуки, а затем передавать свои чувства и ощущения с помощью художественных материалов. За основу берем звуки и шумы, взятые из природы: резкие и мягкие раскаты грома, нежные звуки шелеста волн и ветра, шум дождя, завывание вьюги, звуки тропического леса. Огромную роль в развитии ребенка играет музыка, она создает атмосферу происходящих событий. «Музыка - видима и невидима. Этот её парадокс провоцирует фантазию ребенка». Маленький человек постигает мир через действие, и рисуя на листе, он действует. Музыка, есть движение, происходящее сегодня и сейчас. Она захватывает ребенка целиком, передавая ему свое движение, свою энергетику, формируя в процессе рисования конкретный образ»[7]. Работая с музыкальным произведением, подключаются все органы чувств ребенка. Он визуализирует полученные впечатления, отыгрывает их художественными средствами. Так рождается живописный или графический образ музыки. Таким образом, на занятиях изобразительным искусством музыкальное пространство и мелодия обретают новую жизнь в цвете и линии, становятся видимыми, а цвет и линия начинают дышать и звучать.

Психологи давно занимаются составлением так называемых музыкальных рецептов. Но существует большая вариативность музыкальных предпочтений, так как у каждого свои ассоциации музыкальных образов и конкретных переживаний. Американские специалисты под руководством Даймонта исследовали воздействие музыки на человека и выявили следующую закономерность: классическая музыка, фольклорная, джазовая и рок-н-ролл: повышают креативные функции человека и оказывают развивающее действие. А тяжелый рок и музыка диско уменьшают объем внимания и объем памяти, человек в прямом смысле «резко тупеет»[7]. Мы активно используем на творческих занятиях по живописи музыку, которая выступает в качестве фона или может служить отправной точкой для действия. Она стимулирует к взаимодействию, позволяет повысить уровень внимания ребенка и увеличивает его устойчивость к стрессам .



Занятие «Музыка нам рисует» (арт-терапевтическая техника)

Нельзя не сказать о **релаксации** в рамках занятий по изобразительному искусству. Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться. Мышечное расслабление снижает внутреннюю напряженность, усталость и раздражительность. Воображение служит хорошим помощником для расслабления. Хорошим расслабляющим эффектом обладают звуки живой природы и музыка. После использования упражнений на расслабление дети могут свободно и непринужденно фантазировать и воображать. Они готовы неординарно мыслить и творить. Превосходным способом обучения релаксации является **медитация**.

Психологи обнаружили хорошие способности детей к медитации, которая тесно связана с понятием концентрации. Музыкальный фон поможет раскрутить творческий потенциал детей, помогает избавиться от стереотипов в изображении. Примером использования техники медитативного рисования могут служить детские работы учащихся школы искусств Гимназии №15 города Костромы, представленные на Международный детский фестиваль «Подводный мир».



«Загадки моря»



«Подводное царство»



«Путешествие в Париж» (техника направленной визуализации)

Для развития детей чрезвычайно ценностью имеет **фантазия**. Ученые достоверно показали, что дети способные к игре воображения, имеют более высокий показатель интеллекта (IQ), легче преодолевают трудности, а развитие способности к воображению улучшает их адаптационные возможности и процесс обучения. [7]. На занятиях в школе искусств мы создаем условия, способствующие фантазированию. Детские фантазии - своеобразное выражение чувств ребенка, а ведь в чувствах ребенка выражается его подлинная суть.

Примером направленных фантазий может служить создание монотипий: на стекло наносятся густые краски любых цветов, на невысохшие краски накладывают лист. Надо плотно прижать и получить цветной отпечаток, внимательно его рассмотреть и домыслить, а потом дорисовать некоторые детали изображения для конкретизации образа. Полученные, таким образом, фантастические композиции юных художников нашей гимназии, представляем на разнообразных творческих конкурсах: например, на Всероссийской олимпиаде «Созвездие» в номинации «Изобразительное искусство».



«Космическая фантастика. Выдувание планет»



«Поглощение планеты»



Игровая сказкотерапия

Среди разнообразных техник, используемых учителем на занятиях изобразительной деятельностью с детьми, большое значение имеют такие техники как «сказкотерапия» и «игротерапия». Хотелось бы остановиться на игровой сказкотерапии. Сказка дает возможность найти общий язык для взрослого и ребенка, позволяет им общаться на одном уровне. План проведения таких занятий может строиться по следующей схеме: игра, рассказывание сказки, психотерапевтическая игра, процесс рисования, обсуждение рисунков. Игры, используемые в работе, могут быть ролевыми, связанными с сюжетом сказки. Сказка позволяет олицетворить себя с персонажами, чьи качества и черты характера ребенок хотел бы иметь. Инсценируя, проигрывая, проговаривая и потом прорисовывая сказки, дети получают и присваивают необходимый им опыт. Поскольку это происходит в игровой атмосфере, близкой по природе детям, это легко ими воспринимается. Педагог начинает с учащимися с 1 класса играть в сказку, создавать её. Здесь начинается совместное с детьми сотворение сказки про трех Мастеров (от занятия к занятию), на протяжении всей начальной школы до 4 класса. Например, во 2 классе при изучении темы «Волшебные цвета. Основные и дополнительные», юные художники слушают сказочную историю про путешествие художника в Теплое и Холодное царство, про волшебные цвета, живущие в этих государствах, сказку про смешивание основных цветов друг с другом и получение дополнительных, теплых и холодных. В начале занятия учитель проводит этап психологического вхождения в тему (поем песенку «Если видишь на картине...»), а в конце занятия - завершающий этап психофизической нагрузки: говорим о настроении, проводим мини-выставку и совместное обсуждение детских работ.

Заключение

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" появилось в педагогическом лексиконе не так давно и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина и о примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы научим с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то только в этом случае можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально и духовно.

Мы остановились на самых разнообразных занятиях и техниках, имеющих прямое отношение к здоровьесберегающим технологиям, развивающих потенциальные творческие возможности одаренного ребенка, используемых в педагогической деятельности учителя и иллюстрируемых детскими рисунками юных художников гимназии. Данные методические рекомендации созданы на основе многолетнего опыта педагога изобразительного искусства Гимназии №15 города Костромы.

Предлагаемые методические рекомендации адресованы прежде всего педагогам, художникам, воспитателям различных учебных заведений. Они могут быть полезны тем, кто взаимодействует с учащимися, дружит с ними и любит их.

Список литературы

1. Рылова Л. Б. Изобразительное искусство в школе. Дидактика и методика: Учебное пособие. — Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992.
2. Ростовцев Н. Н. Методика преподавания изобразительного искусства в школе. — М.: Просвещение, 1998.
3. Неменский Б. М. Мудрость красоты: О проблемах эстетического воспитания. — М.: Просвещение, 1987.
4. Островская О. В. Уроки изобразительного искусства в начальной школе: 1 – 4 кл.: пособие для учителя. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
5. Абрамова, Т. Homo sedens - человек сидящий / Т. Абрамова // Будь здоров. - 2006. - №5.
6. Окландер В. Окна в мир ребенка.-М.: «Класс»,1997.
7. Кожохина С.К. Путешествие в мир искусства: Программа развития детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе изобразительной деятельности.- Ярославль : ГУ ЦДЮ, 2001.