Консультация **«Здоровьесберегающие технологии** **в художественно-эстетическом развитии»**

Информацию подготовила педагог: Н.И. Гаджиева

*Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.*

В. А. Сухомлинский

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – укрепить, сохранить и поддержать здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития.

Известно, что работа педагогов ДОО по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни должна носить комплексный характер, поэтому для развития, сохранения и укрепления этих составляющих внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить эти важнейшие задачи. В системе дошкольного образования накоплен определенный опыт реализации здоровьесберегающих технологий во время проведения непосредственно образовательной деятельности, в том числе и в образовательной области «художественно-эстетическое развитие».

Использование физических упражнений и движений на занятиях по изобразительности не только устраняет перегрузки, но и активно способствует развитию художественно-творческих способностей детей.

Известно, что от настроения, самочувствия дошкольника зависит его продуктивная деятельность, коммуникабельность, двигательная активность. Чтобы сохранить физическое здоровье детей, поддерживать его положительный, эмоциональный настрой и психологический комфорт на занятиях изобразительной деятельностью, мною были определены основные здоровьесберегающие технологии.

На занятиях по изобразительной деятельности используется наиболее разработанная система здоровьесбережения.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз способствует расширению зрительно-двигательной активности, стимулирует нервные окончания и дает отдых утомленному зрению.

Продумывая занятия, я планирую, как можно использовать зрительно-пространственную активность детей. Для этого максимально удаляем от глаз ребенка дидактический материал. Дети всматриваются вдаль и тем самым снижают напряжение с глазных мышц. Гимнастика для глаз выполняется через 5-8 минут напряженного зрительного труда (*рассматривание картин, показа приемов рисования*).

Тихо в воздухе кружит.
Он все ниже, ниже, ниже,
Все к земле он ближе, ближе.
Только дунет ветерок -
Лист поднимется с дорог.
Будет дуть осенний ветер,
Будет лист кружить на свете.

«Машины».

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
(Дети выполняют круговые движения глазами.)
Поедут направо, налево, кругом-
(Выполняют движения глазами влево, вправо.)
Свободны машины и ночью и днем.
(Хлопают глазами.)

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
А потом на облака
И остановимся пока.

«Пёрышко», «Снежинка»

На ладошку положили пёрышко, делаем глубокий вдох, дуем на перо, чьё перо улетит дальше. *(3-4 раза).*

«Греем руки».

И. п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.
Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз.

Самомассаж

Во время выполнения детьми задания можно предложить сделать паузу и показать детям некоторые приемы самомассажа, точечный массаж. Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжения в любое время.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть,
Посильнее растереть.

Пальчиковая гимнастика

При длительном рисовании, лепки необходимо с детьми проводить упражнения для мышц рук, пальчиковую гимнастику.

Простейшая пальчиковая гимнастика: сжимать и разжимать кулачки, а потом раскрывать и закрывать по одному пальцу, по два пальца одновременно на обеих руках.

«Снежинки»

Стою и снежинки в ладошку ловлю.	Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.
Я зиму, и снег, и снежинки люблю,	Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.
Но где же снежинки? В ладошке вода.	На вопрос сжать кулаки, на ответ - В ладошке вода, разжать.
Куда же исчезли снежинки? Куда?	На первый вопрос сжать кулаки, на второй - разжать
Растаяли хрупкие льдинки-лучи. Как видно, ладошки мои горячи.	Мелкие потряхивания расслабленными ладонями

Изобразительная деятельность сама по себе играет особую роль в развитии мелкой моторики. В процессе работы с карандашом, кистью и др. изобразительными средствами у ребенка укрепляется мелкая мускулатура пальцев, совершенствуется координация движений. Поэтому такие физические упражнения, как пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие мелкой моторики рук эффективно дополняют процесс изобразительности.

Физкультминутка

По мере их утомления предложите детям увлекательную физкультурную паузу, вынужденная статическая поза на занятиях ведет к утомлению дошкольников, снижает уровень их работоспособности. Физкультминутка помогает ребятам не только отдохнуть, подвигаться, но и поддерживают интерес к теме занятий.

«Самолёт»

Руки в стороны – в полёт

Отправляем самолёт. *(дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны)*

Правое крыло вперёд, *(поворот через правое плечо)*

Левое крыло вперёд – *(поворот через левое плечо)*

Полетел наш самолёт *(бегут по кругу, расставив руки в стороны)*.

«Снег»

Как на горке снег, снег, *(встаем на носочки, руки вверх)*

И под горкой снег, снег. *(приседаем)*

И на елке снег, снег, *(встаем, руки в стороны)*

И под елкой снег, снег. (*обхватываем себя руками*)

А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь (*пальчик к губам, шепотом*)

Технология музыкального воздействия.

Я часто использую на занятиях по рисованию классическую и современную мелодичную спокойную музыку. У детей сразу поднимается настроение, они становятся более спокойными, увлеченными творческим процессом. Использование в процессе занятий классической музыки, аудиозапись звуков природы, способствует укреплению здоровья детей, развитию творчества, фантазии. Мелодия повышает интерес к окружающему миру, помогает ребенку успокоиться и расслабиться. При прослушивании звуков природы, дети представляют себя на полянке, на берегу моря, в саду, вызывая положительные эмоции. Все это способствует развитию у ребенка воображения, чувства прекрасного. Музыка создает настроение и сюжет детской работы, а если необходимо, то может послужить моментом релаксации.

Релаксация. Применение релаксации позволяет снять мышечное напряжение, успокоить ребенка, развивает воображение, улучшает самочувствие и повышает жизненные силы.

Мы воспитатели можем и должны на каждом занятии по художественной деятельности уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включать разнообразие здоровьесберегающих технологий, чтобы воспитать здорового ребенка.

Таким образом, все перечисленные технологии, используемые в развитии изобразительной деятельности детей, имеют оздоровительную направленность, все они являются здоровьесберегающими и оказывают положительное влияние на здоровье ребенка.

Итак, чтобы воспитанники не уставали на занятиях, уходили с них бодрыми, веселыми и захотели снова посетить их, необходимо создать условия для здорового развития детей:

- проведение разминок перед началом художественной творческой деятельности, упражнений для снятия напряжения, гимнастики для глаз, физкультминуток, ведь вынужденная статическая поза на занятиях ведет к утомлению дошкольников, снижает уровень их работоспособности, особенно у детей младшего дошкольного возраста.

А также:

- обеспечение двигательной активности (по мере возможности проводить игры малой подвижности, например, «Отнеси картинку к определенной форме», «Построй фигуру» и т. д);
- контроль за позой ребенка во время занятия (*постоянно следить за осанкой детей*);
- соблюдение психологического климата в группе (взаимоотношения на занятии: комфорт, сотрудничество, учет возрастных особенностей); наличие эмоциональных разрядок (шутка, улыбка, поговорка, в начале занятия, подбадривающие слова в процессе выполнения задания).