

Формирование навыков здорового образа жизни через предметную деятельность



Из Устава Всемирной организации здравоохранения:

**ЗДОРОВЬЕ - СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**



Здоровье бывает:
физическое,
психическое,
социальное,
нравственное,
духовное



*«Забота о здоровье ребёнка – это не просто
комплекс*

*санитарно- гигиенических норм и правил
и не свод требований к режиму, питанию,
труду, отдыху.*

*Это прежде всего забота о гармоничной
полноте всех физических и духовных сил,
венцом этой гармонии
является радость творчества.»*

В.А.Сухомлинский



Здоровье воспитанника в норме, если:

- *в физическом плане* – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- *в эмоциональном плане* – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- *в социальном плане* – он коммуникабелен, общителен;
- *в интеллектуальном плане* – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- *в нравственном плане* – он признаёт основные общечеловеческие ценности;

Занятие ИЗО осуществляется в условиях комфортности:

А) Санитарно-гигиенических:

- Свежий воздух, проветренный класс, соответствующее освещение, влажная уборка, озеленение.
- Рабочее место у учащихся на уроке ИЗО – ученические столы. Автоматически осуществляется контроль за посадкой учащихся во время урока.
- Комфортный для человека уровень шума – это предельно допустимое давление звука, которое не оказывает на организм воспитанников вредного воздействия.
Обычный разговор «в спокойных тонах», тихое (умеренное звучание) музыки;
- Использование видеозэкранных средств обучения с учетом гигиенических правил.



Занятие ИЗО осуществляется в условиях комфортности:

Б) Психологические:

- Создание эмоционально положительного фона в обучении, 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.



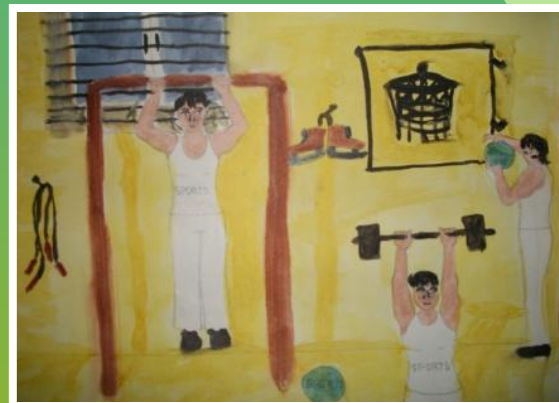
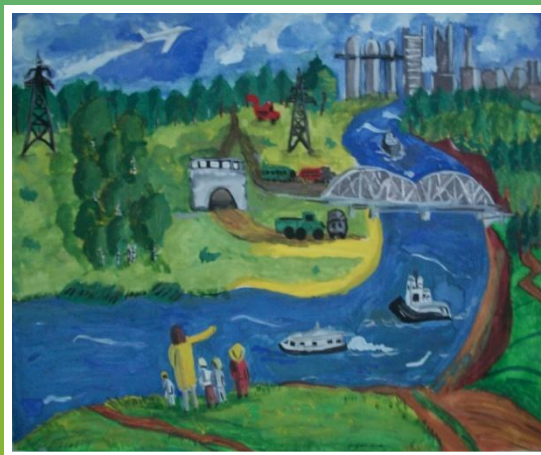
Здоровьесберегающие компоненты на занятиях ИЗО:

- **Динамические паузы, физкультминутки для глаз, например, рисуем глазами;**
- **Применение игровых моментов с движениями учащихся;**
- **Элементы релаксации (например, музыкотерапия - использование аудио записей «Звуки природы», упражнения «Послушай и нарисуй», улыбкаотерапия ;**
- **Свободное перемещение по кабинету в ходе выполнения практической работы (налить воду в стакан, вымыть кисточки, руки и т. д.)**
- **Чередование видов учебной деятельности**
- **Ранжирование учебного материала урока по степени сложности, новизны , актуальности**



Здоровьесберегающие компоненты на занятиях ИЗО:

- Использование активных методов обучения: поисковый, диалогический, игровой, проектный, исследовательский и др.;
- Плотность урока: количество времени, затраченного на учебную деятельность не менее 60%, но не более-80%;
- Темп завершения урока спокойный, учащийся должен иметь возможность задать педагогу вопросы;
- Система оценивания.

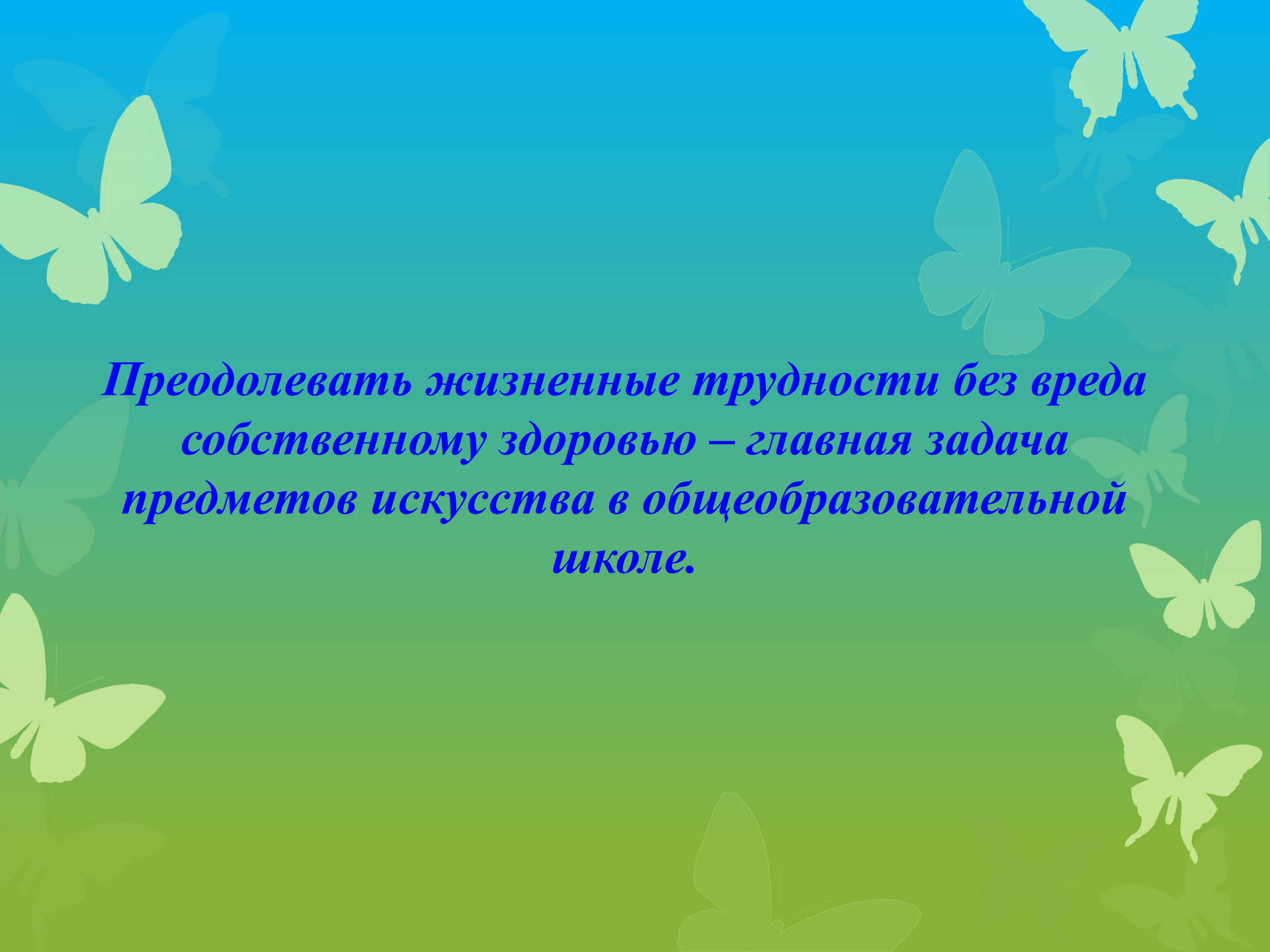


Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;**
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;**
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;**
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;**
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.**

Язык цвета помогает понять окружающим юного художника

- **Синий** – потребность в покое и отдыхе.
- **Зелёный** олицетворяет гордость, стремление к независимости, заботе о здоровье.
- **Красный** – энергия, радость от своей деятельности.
- **Жёлтый** – необходимость в радостных переживаниях, реализации своей мечты.
- **Фиолетовый** – синтементальность, жажда романтических приключений.
- **Оранжевый** – стремление человека к самораскрытию и установлению контактов с окружающими. Оранжевый – это цвет освобождающий. *(по Максу Люшеру)*



*Преодолевать жизненные трудности без вреда
собственному здоровью – главная задача
предметов искусства в общеобразовательной
школе.*

«Из чего складывается ЗОЖ»

(работа на интерактивной доске)

