

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Дом детского творчества»**

**Комплекс здоровьесберегающих практик на занятиях художественной  
и декоративно-прикладной направленности (на примере работы  
детского объединения «Фантазия»)**

**Работу подготовила:**

*педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района  
г. Ростова-на-Дону,  
Житнова Елена Сергеевна*

Ростов-на-Дону

2024

Здоровьесберегающие практики обязательно должны присутствовать в любой сфере деятельности ребенка, в том числе и на занятиях изобразительным и декоративно-прикладным творчеством.

Современные эргономические стандарты предъявляют строгие требования к столам и стульям, за которыми занимаются дети. Также серьезное внимание уделяется освещению и возможности хорошо проветривать помещение. Но даже если эти условия идеально соблюдены, то этого недостаточно для полноценного поддержания здоровья обучающихся.

Рисование, создание разнообразных поделок подразумевает долгое сидение за рабочим столом, мольбертом, напряжение глаз, особенно если дело касается мелких деталей. От этого может страдать осанка и зрение. Поэтому педагогу необходимо продумывать разнообразные упражнения, направленные на профилактику гиподинамии и проблем со зрением.

В своей рабочей практике я использую комплекс здоровьесберегающих практик, рассчитанных на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

В этот комплекс входят следующие элементы:

- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж;
- короткая разминка из самых простых упражнений и подвижные игры на перемене;
- зимние прогулки на территории школы искусств, совмещенные с лепкой снежных скульптур и летние пленэры.

Коротко расскажу об особенностях каждой здоровьесберегающей практики.

#### **Гимнастика для глаз**

Зрительная гимнастика направлена на улучшение кровообращения, тренировку и глазных мышц, снятие усталости. Упражнения занимают примерно 5 минут.

#### **«Нарисуй узор глазами»**

Педагог рисует узор из сплошной, длиной линии на доске и предлагает детям «нарисовать» эту линию от начала до конца своим взглядом. Ребята и сами могут по желанию рисовать узоры из извилистых линий и «проходить» их глазами.

#### **«Рисуем фигуры взглядом»**

Это упражнение отличается от первого тем, что здесь ребята «рисуют» только глазами квадраты, треугольники, круги, спирали. Можно предложить «нарисовать» маленький круг вдалеке, затем немного больше и поближе, а потом самый большой и близкий. Таким образом можно с повторить с юными художниками законы линейной перспективы.

#### **«Моргание»**

Детям предлагается как можно быстрее поморгать в течении 5 счетов. Затем упражнение несколько раз повторяется.

#### **«Жмуримся как художники»**

Для того, чтобы острее увидеть разнообразные тонкие оттенки цвета художники должны немного зажмуриться. Я всегда прошу своих учеников сделать это, когда мы рисуем натюрморты с натуры. С точки зрения гимнастики для глаз – это хорошее упражнение для укрепления глазных мышц.

#### **Пальчиковая гимнастика**

Разнообразные виды пальчиковой гимнастики – один из старейших методов для развития столь необходимой мелкой моторики и снятия напряжения с уставших детских пальчиков. Существует огромное разнообразие пособий по пальчиковой гимнастике, рассчитанных на разный возраст и содержащих многочисленные сценарии, начиная от всем известной «Капусты» и «Сороки», заканчивая авторскими разработками. Не все современные дети понимают, как происходит процесс засолки капусты, поэтому иногда

я предлагаю ребятам «приготовить» торт, салат и другие блюда. Игровая форма отлично подходит самым маленьким ученикам.

#### **Точечный самомассаж**

Этот вид массажа мы делаем с ребятами постарше. Можно массировать уставшие ладони, а также уши. Как известно, на ушах расположено большое количество нервных окончаний, воздействуя на которые мы можем взбодриться. Ребята аккуратно пощипывают всю внешнюю часть ушей, растирают их энергичными движениями. Я всегда делаю все упражнения вместе с ребятами, личный пример имеет большое значение. К тому же педагогу тоже необходимо взбодриться и снять накопившуюся усталость.

#### **Короткая разминка из самых простых упражнений и подвижные игры на перемене**

На переменках всегда предлагаю детям поиграть в свободном фитнес-зале с мячом, покрутить обруч, попрыгать на скакалке, повисеть на шведской стенке. Если фитнес-зал занят, то мы делаем короткую разминку из самых простых упражнений: наклоны в стороны, приседания, потягивания и тому подобные движения. С маленькими учениками часто использую игровую форму: потягиваемся как котята, прыгаем как белки, «плаваем» и тому подобное. Думаю, каждый педагог легко может адаптировать простые физические упражнения под интересы своих учеников.

#### **Прогулки во дворе школы искусств**

Зимой мы с ребятами всегда стараемся воспользоваться короткими снежными днями южного города и выходим во двор, чтобы слепить снежные фигуры. Мы делаем не только снеговиков, но и животных, мини-крепости. Таким образом происходит синтез здоровьесберегающих практик и декоративно-прикладного искусства. Перед этими прогулками всегда прошу родителей одеть детей в удобную одежду и дать им запасные перчатки.

Летом мы с ребятами устраиваем пленэры во дворе. С точки зрения художественного образования – это необходимая часть обучения, которая еще и позволяет проводить время на улице и дышать свежим воздухом.

В перечисленных здоровьесберегающих практиках нет абсолютно ничего сложного и их сможет использовать любой педагог, делая свои занятия не полезными во всех смыслах этого понятия.