

# **ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В.Ф.БАЗАРНОГО НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА РАСКРЫТИЯ ПОТЕНЦИАЛА РЕБЕНКА**

*Хайруллина Ф.Ф.,*

*Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа д. Шамонино  
муниципального района Уфимский район,  
Республика Башкортостан*

Аннотация: Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. Ожидания учителей, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Обучение и здоровье находятся в тесной связи.

Ключевые слова: Двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, режим динамических поз.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания учителей, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Обучение и здоровье находятся в тесной связи, поэтому познакомившись теоретически со здоровьеразвивающей технологией В.Ф. Базарного, мы начали внедрить ее в нашей школе [1, 23].

*Базарный Владимир Филиппович* – ученый, врач, хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук и педагог - новатор, руководитель Московской областной лаборатории физиолого – здравоохранительных проблем образования. Методика В.Ф. Базарного называется «*Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения*». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей. Эта цель достигается посредством реализации следующих задач:

Увеличение двигательной активности ребенка на уроке.

- Включение в учебный процесс упражнений по тренировке зрения.
- Развитие творческого воображения.

**Целью модели подвижного урока** является создание здоровьесберегающих условий обучения на уроке через увеличение двигательной активности.

**Задачи модели подвижного урока:**

- Осуществление оптимальной двигательной активности учащихся на уроке;

- Соблюдение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранение работоспособности учащихся на уроке;

- Организация здоровьесберегающей функции урока через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

С чего же начинается обучение по системе доктора В.Ф.Базарного? Прежде всего, учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока учащийся сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка. Свободное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток.



В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры «Бегущие огоньки» [2, 15]. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве. Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.



Расширить зрительные горизонты, творческие воображения, восприятие и познание мира на уроках по всем предметам помогает специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока.



С целью постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей, используется подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. А также специальные держалки, позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее и формировать у них произвольный самоуправляемый шаговый логоритм при чтении текста, способствующий развитию их речемоторной функции [4, 40].



В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз-рука». Только освоив предварительно эти прописи, дети переходят к освоению собственно буквенного письма.

Обязательным и важнейшим учебно-воспитательным предметом в системе

В. Ф.Базарного является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. Оно несёт в себе не только художественно-эстетические начала, но и служит фундаментальным биогенетическим механизмом, формирующим в человеке его человеческую сущность.

С целью профилактики плоскостопия на каждом уроке используем индивидуальные массажные коврики. Ходьба по массажным коврикам приносит детям огромное удовольствие и пользу.



На снятие усталости, напряжения используется «Су Джок» терапия. Термин Су Джок переводится с китайского как «Су»- кисть, «Джок»- стопа. Оздоровление организма происходит благодаря воздействию на определенные высокоактивные точки на кисти и стопе [3, 20].



Важным условием в достижении цели является то, что все образовательные учреждения, работающие «по - Базарному», регулярно проводят экспресс-диагностику детей и отчитываются перед родителями за состояние их здоровья и происходящих сдвигах в тех функциональных системах организма детей, которые наиболее остро реагируют на неблагополучие в организации педагогической среды. Это, прежде всего,

творческое воображение, осанка, острота зрения, нервно-психическая сфера. При этом речь идёт не об общих констатациях типа «здоров-нездоров», а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом. Количественные экспресс-тесты по всем этим показателям разработаны лабораторией Базарного [1, 143].

Все вышеперечисленные особенности технологии В.Базарного стали основой и нашей Концепции по изменению учебно-воспитательного процесса в начальном звене с целью решения проблемы ухудшения здоровья за 4 года обучения в начальной школе и созданию подпрограммы развития в школе, по «освоению в практической деятельности учителей начальной школы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного».

#### Список литературы:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.
2. Базарный В. Ф. « Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». Сергиев Посад, 1995.
3. Информация о методике В. Ф. Базарного <http://www.deti.websib.ru/p76aa1.html>
4. Кругликова О.А. «Педагогическое сопровождение здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного»