

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе по методике доктора В.Ф. Базарного



Коллектив школы в своей педагогической практике использует элементы методики доктора В. Ф. Базарного. Здоровье - самое главное богатство человечества. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек в полной мере может стать творцом своей судьбы, добиться успехов в личной жизни. Но ни для кого не секрет, что в последние годы состояние здоровья детей катастрофически ухудшается. Обучение и здоровье находятся в тесной связи, поэтому наша школа поставила перед собой задачу ориентации школьной образовательной программы на сохранение здоровья детей, их полноценного и всестороннего развития. Для этого нужно строить весь учебный процесс так, чтобы дети, приобретая знания, не теряли здоровья. В этом помогает программа «Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности» доктора медицинских наук Владимира Базарного. Буквально несколько слов об авторе этой замечательной программы.



Базарный Владимир Филиппович –ученый, врач, хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук и педагог - новатор, руководитель Московской областной лаборатории физиолого – здравоохранительных проблем образования. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. Его разработки признаны научным открытием, защищены патентами, одобрены Минздравом, утверждены Правительством, дают гарантированный результат улучшения и повышения уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

Методика В. 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.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно – телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются офтальмотренажеры «Бегущие огоньки», которые представляют собой плакаты-схемы зрительных траекторий в максимально возможную величину, которые могут быть размещены на одной из боковых стен или на потолке. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем. Базируются на зрительно – поисковых стимулах, которые несут в себе активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие общей и зрительной координации, развитие зрительно-моторной реакции. Занимают все эти упражнения не более 3-4 –х минут урока.



Важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого используются карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. Учащиеся ищут карточки, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот.



Обязательным и важнейшим учебно – воспитательным предметом В.Ф. Базарного является хоровое пение. Некоторые дети посещают вокал. Пение – мощное средство гармонизирования нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей. Оно несет в себе не только художественно- эстетические начала. В хоре голоса детей сливаются, рождая чувство согласия в главном, растворяя мелкие несогласия, которые возникают в жизни. Это чувство общности людей рождает атмосферу творчества и сотрудничества, способность трудиться в команде. Хоровое пение снимает стресс, дает учащемуся расслабиться.



Обязательным моментом на уроках должна являться пальчиковая гимнастика. Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев", "Рука – это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель. Эти выводы не случайны. Тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи. Учащиеся учатся концентрировать свое внимание и правильно

его распределять. Развивается память детей, так как они учатся запоминать определенные положения рук и последовательность движений. Ну, и в конце - концов, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем при письме!



Один из важнейших моментов в данной методике - применение динамических пауз в течение дня. Динамическая пауза - активный отдых учащихся, в том числе на свежем воздухе. Динамические паузы создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, способствуют сотрудничеству детей.



Наличие комнатных растений в классной комнате. Они не только украшают кабинет, делают его уютным, но и положительно влияют на здоровье детей. В кабинетах много мебели, многие меняют деревянные окна на пластиковые. Всё это выделяет вредные вещества, соединения которых приносят вред здоровью. Экологически неблагоприятная обстановка помещений, в которых мы находимся, может вызвать легкое недомогание, головокружение, может появиться утомляемость и раздражительность. Человеку нужно восстановить прерванную связь с природой, а это значит окружить себя растениями. Комнатные

растения способны отфильтровать или преобразовать ядовитые вещества и улучшить воздух в комнате, поэтому в моем кабинете растений много. Все растения в классе не случайны. Есть растения, которые являются фильтрами для очищения воздуха, есть растения, которые убивают болезнетворные бактерии.



Применение методики В.Ф.Базарного дает положительные результаты в профилактике заболеваний учащихся. В разы сокращается заболеваемость детей, а во время эпидемии ОРВИ дети реже болеют. Они активны, работоспособны, лучше усваивают учебный материал и значительно опережают своих ровесников в росте.

Организация процесса обучения на здоровьесберегающей основе - это творческий акт, который требует знаний психологии, физиологии и гигиены, изучения индивидуальных особенностей детей. С этой целью необходимо не только соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса, но и совершенствовать педагогические технологии и режим школьного обучения.

Хочется подвести итоговую черту словами В.А.Сухомлинского о том, что к школьнику нужно относиться не как к сосуду, который предстоит наполнить информацией, а как к факелу, который необходимо зажечь.

Анализ работы показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогу эффективнее управлять познавательной деятельностью учащихся, сохраняя и укрепляя здоровье детей. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, ноне менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Здоровые дети – это залог успешного обучения. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе каждого педагога.