

«Использование здоровьесберегающей технологии на уроках».

Учитель начальных классов Кузьминых Ирина Николаевна
МОБУ СОШ №12

«Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая...»

Д. А. Медведев.

«Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Боль и досада за нас. Родителей, бабушек и дедушек, возникает при одной мысли о нашем бездействии. Ведь есть же спасательный круг. И не один. Просто надо увидеть и дотянуться. Например, здоровьесберегающие технологии «раскрепощенного развития детей» В. Ф. Базарного.



Владимир Филиппович Базарный – ученый, врач, педагог, «человек года в образовании - 2000». Он тридцать с лишним лет исследует детское здоровье и на практике доказал, что в основе нездоровья детей лежат прежде всего педагогические причины. Здоровье пришедших в школу даже не совсем здоровых детей можно и нужно восстанавливать, организуя соответствующим образом воспитательный и учебный процесс. Академиком В. Базарным были запатентованы 44 здоровьесберегающие технологии, внедрение которых позволяет развивать и укреплять детский организм.

Что же лежит в основе данной технологии? Это то, что дети должны постоянно двигаться. Особенно мальчики, у которых потребность в движении 4 – 6 раз больше, нежели у девочек. Это связано с формированием зрелых качеств мужского типа. **Дети думают только тогда, когда двигаются и двигаются только, когда думают.**

Поэтому обучение строится в режиме двигательной активности. Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, на стульчик, а предоставить ему возможность работать, и не только работать – и жить, в режиме телесной вертикали. Телесная стойка – это стойка психическая, стойка волевая.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на обучающихся начальной школы, состоит в следующем:

1. Учебные занятия проводятся в режиме динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

Уроки строятся в режиме смены динамических поз. Ученики стоят на массажных ковриках. Наглядные пособия развешаны по четырем стенам и даже на потолке.



2. Для разминок и упражнений на мышечно – телесную и зрительную координацию, а также **на развитие внимания и быстроты реакции** на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры, «бегущие огоньки».

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.

«Бегущие огоньки». В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие метки. Они располагаются в равноудалённых участках комнаты. Дети периодически поднимаются из-за парт, и под счет 1,2,3,4, быстро поочерёдно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая эти действия с движением головы, туловища, глаз. **Продолжительность 1,5 – 2 минуты.**

Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно- моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).



3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и понимания мира, на уроках по всем предметам применяется 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 - карточек разворачиваются сюжеты урока. Это дает возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.



4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся **в режиме движения** наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей.

Для этого учитель использует 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 ближних целей на дальние.

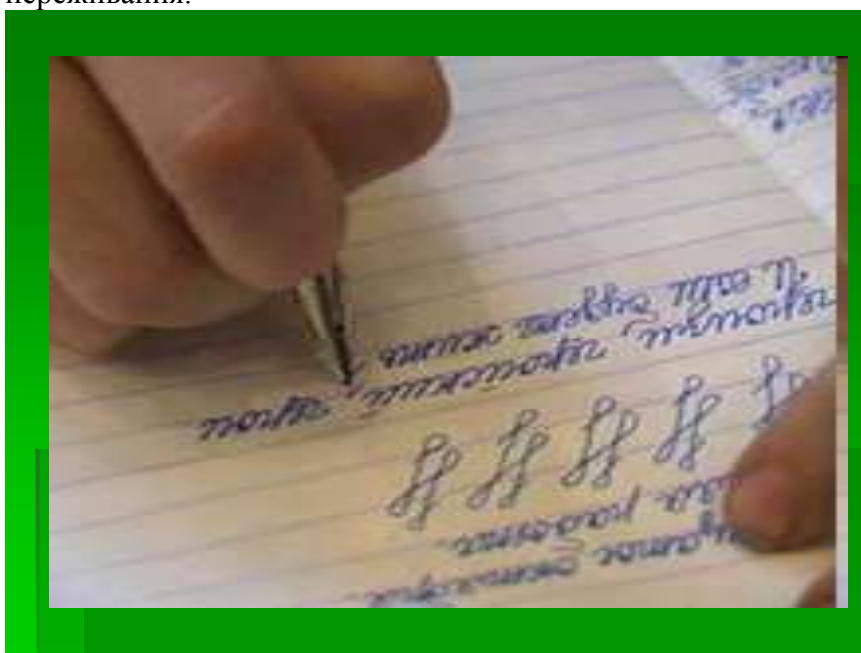


5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утонченное художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз-рука».

«Наши дети пишут в ритме биения сердца. Только так они не устают и не вредят здоровью»

В. Ф. Базарный.

Письмо шариковой ручкой, при котором рука все время напряжена, по данным ряда медицинских исследований, отнимает 6 – 8 лет жизни. Когда детей заставляют читать на скорость, у них в мозгу не возникают образы. Как можно воспринимать великие литературные произведения просто как информацию? Знания нужно давать через чувства, эмоции и переживания.



6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

7. Дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.



Общеизвестный факт – к первому классу девочки на два года опережают мальчиков в развитии. При смешанном обучении девочки начинают доминировать, а мальчики не могут приобрести волю, мужество, лидерство.

8. В технологии предусмотрено введение отдельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах отдельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечеринках и праздниках.



9. Одной из требований технологии- условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс - диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

В. Базарный не против использования ребятами высоких технологий. Но, разумеется, **не с такого раннего возраста и не таком количестве, как сейчас.**

« Компьютер можно осваивать только после завершения периода полового созревания. И заниматься за ним нужно не более одного часа в день. Но что мы видим в реальности? Экран монитора становится для детей спутником их развития, образом их жизни. А это постепенное перерождение духа и интеллекта, - считает академик. - **Наши специалисты занимают первое место по программированию только потому, что они сперва научились «нажимать» на свой мозг, а потом уже на клавиатуру, а не наоборот.** Кстати, в технологически продвинутой Японии в детских садах и начальных школах уже отказываются от использования компьютеров»



Обучение по технологии В. Ф. Базарного ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению здоровья, т. е все признаки, характерные для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников.

Сохранить и укрепить здоровье детей сегодня – вырастить и воспитать здоровое поколение России.