

Особенности применения здоровьесберегающих технологий по методу В. Ф. Базарного

Метод В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение. Это здоровьеразвивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ, имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ и позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе школьника, а также дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом. Материально-техническое обеспечение данной технологии (специализированная мебель, тех. средства) включено в нормативные документы Министерства образования и науки РФ. Производство необходимого учебного оборудования ведется в соответствии с патентом под авторским контролем. Методика обеспечивается информационным, консультационным и методическим сопровождением.

Благодаря данной технологии достигается:

1. Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.
2. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
3. Психологический комфорт в образовательном учреждении.
4. Профилактика нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;

К основным методам и приемам, используемым в здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного относятся:

- Режим динамической смены поз
- Упражнения на зрительную координацию

- Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)
- Упражнения на мышечно-телесную координацию

Рассмотрим более подробно каждый из них.

Режим динамической смены поз:

- Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. Ребенок сидит на уроке 40 минут.
- «Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.
- «Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у учащихся зрительно- моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать на уроках атмосферу доверительного отношения, что позволяет говорить об организации обучения учащихся, которое в наибольшей степени служит оптимальному общему развитию каждого ребенка.
- Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Для реализации режима динамической смены поз В.Ф. Базарный предлагает два варианта:

1. Использование настольной конторки



2. Применение свободной позы:

Там, где это возможно менять позу детей: за столами – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в носочках и в это время стоя послушать загадки, рассказ, сказку, участвовать в устном счете, решить логическую задачку.



Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- высокие показатели физического развития здоровья;
- повышение иммунной системы;
- улучшение ростовых процессов;
- развитие координации всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
- снижение степени низкой склоняемости головы.

Упражнения на зрительную координацию

«Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного.

В четырех верхних углах размещаются образно-сюжетные изображения.

Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных.

Все вместе картины составляют единый сюжет.

Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.

Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты. Учащиеся с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.

Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорость ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни.

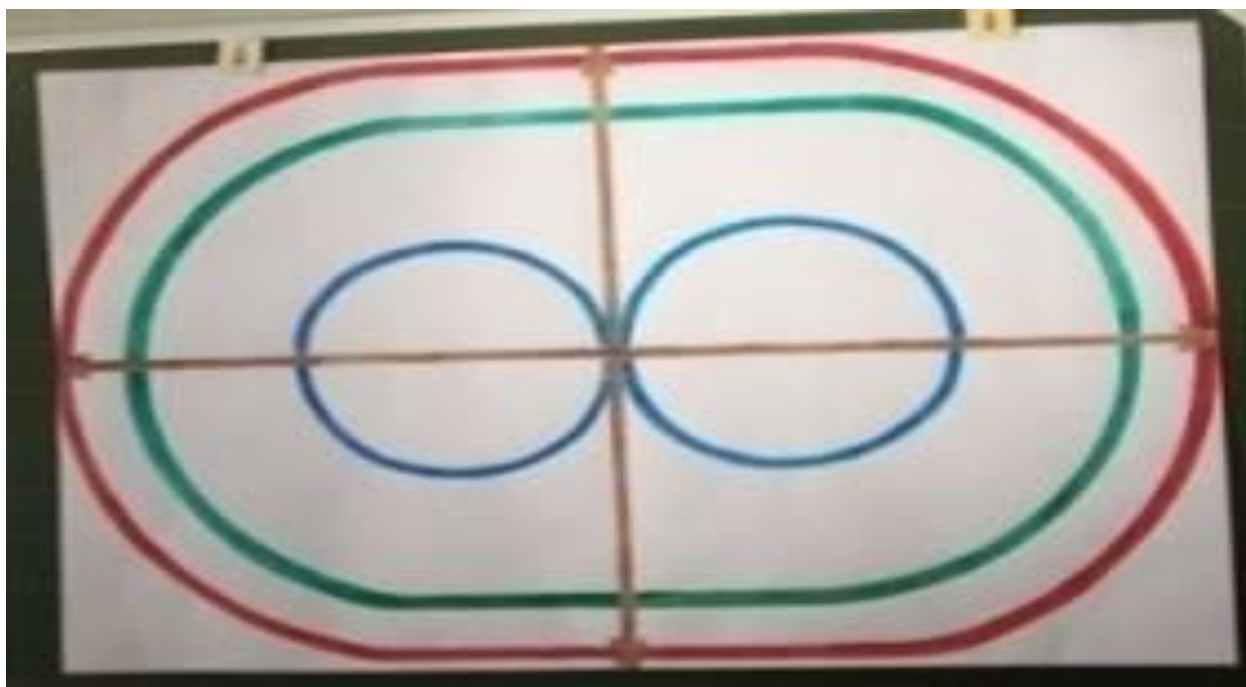
У детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация.

Учащиеся становятся зоркими, внимательными. Очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, которая определяется врачом-офтальмологом на начало года по результатам обследования на предмет остроты зрения и рефракции на оба глаза.

Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)

На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

- наружный овал – красный, внутренний – зеленый,
- крест коричнево-золотистый,
- восьмерка - ярко-голубого цвета.



Методика работы с офтальмотренажером

Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слезением за ним органом зрения, туловищем, руками.

Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения.

Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Упражнения на мышечно-телесную координацию

Урок проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке класса.

Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот.

Например, учитель показывает дидактический материал сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отходит от учеников, тренируя тем самым мышцы глаза.

Для двигательной активности на уроке используются «сенсорные кресты»



«Сенсорные кресты» развешиваются под потолком в классной комнате. На них закрепляются различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, словарные слова и пр.). Учитель в ходе урока периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Школьники ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

Литература:

1. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М., 1975.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176 с.
3. Базарный В. Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде .- Сергиев Посад, 1995.
4. Базарный В. Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России.- Сергиев Посад,2004.- 96 с.
5. Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа».– 2006, № 8. С. 98.
6. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
7. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56-58.

Полезные ссылки:

Сайт В.Ф. Базарного <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>

Сайт Балашихинской Земской гимназии <http://www.zemgym.ru/gymnasia/article5.html>

Сайт МОУ Гимназии № 18 Люберецкий район Московская область
<http://gimnasium-18.narod.ru/zdor.html>