**Методика В.Ф. Базарного в практике школьного обучения**

*Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно.*

*Н.М. Амосов, академик, хирург*

Проблема здоровья школьников как нельзя остро стоит в современном мире. Данные, полученные в ходе валеологических исследований, позволяют констатировать ухудшение его состояния. Как отмечают исследователи, к ухудшению здоровья причастна школа. К числу неблагоприятных факторов валеологи относят шум, освещенность, дизайн помещений, видеоэкранные средства. Особое влияние оказывают организационные факторы, которые непосредственно связаны с учебной деятельностью детей. Ряд их них (расписание уроков, медицинское и психологическое обеспечение школы) зависит в большей степени от администрации школы. Среди факторов, снижающих уровень здоровья, названы также плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения, степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках, степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя; профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Становится очевидной необходимость изменения организации учебного процесса, оптимальной с точки зрения обучения и оздоровления. Наиболее эффективной из существующих в настоящее время здоровьесберегающих технологии признана методика В.Ф. Базарного. Это единственная здоровьеразвивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, утверждена Правительством как общая федеральная программа, 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

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

**Режим динамической смены поз**. Учебные занятия по данной технологии проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная 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. Поскольку, не все наши школы оснащены конторками, мы предлагаем плотность урока продумать так, чтобы несколько видов работ учение выполняли стоя. В своей практике мы используем хоровое проговаривание стоя правил, определений. 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.

**Упражнения на зрительную координацию.** 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.

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.

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.

**Упражнения на мышечно-телесную координацию.** 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.

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

**Литература:**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176 с.
2. Базарный В. Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде .- Сергиев Посад, 1995.
3. Базарный В. Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России.- Сергиев Посад,2004.- 96 с.
4. Сайт В.Ф. Базарного  <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>