О.М.Малышева,

учитель русского языка и литературы,

МБОУ СОШ №3 (г.Бийск)

**Использование приемов здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного**

 **на уроках русского языка**

 Целью образовательного процесса современной школы помимо вооружения обучения прочными предметными навыками продолжает оставаться сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Значит, и главными задачами, определяющими структуру урока, должны стать: создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся; вооружение обучающихся навыками ведения здорового образа жизни.

Одним из решением заявленных задач является систематическое использование в учебном процессе технологии В.Ф. Базарного - знаменитого хирурга–офтальмолога, доктора медицинских наук, профессора, который двадцать лет занимался изучением влияния школы на здоровье детей. В результате им была создана целая система педагогических технологий, позволяющих не только успешно обучать детей, но и при этом сохранять и укреплять их здоровье. Уже сегодня в России и за ее пределами около 1000 образовательных учреждений работают по технологии В.Ф.Базарного. Нашла своих сторонников технология В.Ф.Базарного и в нашей школе, вот уже 2 год применяю ее на своих уроках и я.

Какие же принципы В.Ф. Базарный предложил использовать во всех школах?

Во-первых, учебные занятия должны проводиться в режиме смены 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 его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма.

 Во-вторых, в процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции автор предлагает использовать схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры. 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. Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

В-третьих, для расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и интеллектуального восприятия и познания мира на уроках по всем предметам должен применяться «Экологический букварь», расположенный на одной из стен класса. Картина – панно должна изображать уходящую в бесконечность, насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока.

В-четвёртых, важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они должны проводиться 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 (коромысла), позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее.

Приведу примеры использования приёмов технологии В.Ф.Базарного на своих уроках русского языка. Во-первых, это различные физкультминутки для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров: разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см.

Бумажные офтальмотренажёры. Например, на доске расставлены тарелки с разноцветными кружками. Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется. Тренажер «Коврик». Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике). После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция.

 Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка (данные можно взять у классного руководителя, школьного врача) и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу *дифференцированные физкультминутки*. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течение 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений: *для детей с избыточным весом; для профилактики плоскостопия; для улучшения осанки;* для *психологической саморегуляции (аутотренинг) -* «Волшебный цветок добра»;«Путешествие на облаке»; «Сила улыбки»; *«Водопад»* и т.д.

Применяю на уроках некоторые *приёмы самомассажа, точечный массаж,* который обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

На уроках необходимо использовать *элементы светотерапии*: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

 Учитель русского языка может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей, включая в урок специальные методические приёмы и средства. Например, ***вставки о здоровье***:

*1. Вежливые слова и здоровье.* Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами, и продолжат список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу: «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем: «Я хочу быть здоровым!», «Я могу быть здоровым!», «Я буду здоровым!»

*2. Списывание текста о здоровье*. Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст: «Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье даёт уменье. Терпенье и труд всё перетрут». Или такой текст: «Чистота - залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай». После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

*3. Разбор слова по составу.*

Пясть - пястные кости - запястье.

Перст – персты - перстень - перстенёк.

Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пяльцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовём слово «заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передаётся через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и корью, дифтерией, гриппом и даже туберкулёзом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

*4. Синтаксическая пятиминутка.* Составьте словосочетания, используя в своей работе словарные слова и слова на стене в классе, напечатанные на цветном формате:спортсмены, результат, победа, плавательная, короткая, кожаный. Определите вид словосочетаний, укажите тип подчинительной связи в словосочетаниях. Составьте с одним из словосочетаний сложное предложение, определите тип предложения и запишите в тетрадь.

Таким образом в моей практике систематически применяются приёмы технологии доктора В.Ф.Базарного. И могу заверить, что на моих уроках не существует проблемы учебной дисциплины, поскольку детям интересно учиться. Отношения между всеми участниками образовательного процесса стали более благожелательными, на что повлияла общность благого дела – сохранения здоровья. В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

**Литература:**

1. *Базарный, В.Ф.* Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. [Текст] / В.Ф.Базарный – Сергиев Посад, 1995.
2. *Безух, К.Е.* Культура здоровья школьников. [Текст] / К.Е.Безух – Волгоград: «Учитель», 2011.
3. *Верескун,* *Н.В*. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные мероприятия с применением современных технологий. [Текст] / Н.В.Верескун, – М.: Планета, 2011
4. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. [Текст] / Н.К.Смирнов - М.: АПК ПРО, 2002.
5. *Храпова, О. П*. Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка, литературы и изобразительного искусства [Текст] / О. П. Храпова, С. И. Лепёхина // Молодой ученый. — 2011. — №7. Т.2. — С. 126-128.
6. *Яготкина, Е.Б*. «Приемы здоровьесбережения на уроках» [Электронный ресурс]: офиц. сайт изд. «Просвещение» – Режим доступа

 <http://festival.1september.ru/articles/627448> (27октября 2014).