**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия № 3» г. Белгорода**

«Использование здоровьесберегающей технологии

В.Ф. Базарного как один из способов сохранения и укрепления здоровья младших школьников»

Белгород, 2013

**Всё имеет смысл, пока мы здоровы.**

 Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» определяет в качестве одного из основных направлений развития общего образования сохранение и укрепление здоровья школьников. Для достижения обозначенной задачи требуются изменения в организации учебно-воспитательного процесса и управлении им.

Здоровье, особенно здоровье детей - это ценность, которая должна стоять в обществе на первом месте, если человечество «хочет процветать, а не кое-как выживать».

К сожалению, современная организация учебного процесса, выстроенная «на основе сенсорной несвободы и психомоторного закрепощения» (на основе закрепощения активности тела в положении систематического сидения и закрепощения органов чувств), а также его нарастающая информационная интенсификация наносят большой вред здоровью детей, будущему нашей нации.

К концу ХХ столетия молодое поколение нашей страны оказалось хилым, болезненным, безволевым и безмыслящим, о чём говорит нам бесстрастная статистика. По официальным данным сегодня лишь 5% выпускников школ практически здоровы, 80% школьников хронически больны, свыше 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Из каждой тысячи рождающихся младенцев 900 имеют врождённые пороки развития. Почти 70% призывников не могут нести службу в современной армии по медицинским показаниям. Резко упал интеллектуальный потенциал нации.

Так в чём же дело? Почему русский народ, некогда один из самых здоровых по духу и телу народов планеты, стал сегодня одним из самых больных? Как пришли мы к этой трагической ситуации?

Специалисты обычно называют целый ряд причин, связанных с процессами, протекающими в стране в последние годы. Ухудшение качества питания у большей части населения в связи с его обнищанием, нехватка денег на социальные программы, вызванная разрушением экономики и падением производства, резкое ухудшение экологической обстановки, дефицит микроэлементов (например, йода) в воде, глубокий нервно-психологический шок у народа от катастрофических результатов “реформ” и т.д. И многих подобные объяснения вполне удовлетворяют. Но при этом мало кто задумывается о том, почему в экологически благополучных регионах и странах ситуация со здоровьем детей такая же трагическая, как и в неблагополучных? Почему среди детей богатых “новых русских” соматических и нервно-психических нарушений ничуть не меньше, а даже больше, чем у остальных детей? Почему в самые экономически и политически стабильные годы, согласно официальным публикациям бывшего главного психиатра Министерства обороны СССР профессора В. Смирнова, количество нервно-психических отклонений среди призывников достигло уже к 1989 году запредельного уровня - 45%? Почему в блокадном Ленинграде жизнеспособность новорождённых была выше, чем сегодня?

Все эти объяснения исходят из традиционного представления о здоровье как категории медико-биологической. Но это неверное представление. Вспомним, что ели солдаты на фронте, в каких условиях они там находились. Известно много случаев, когда в сырых окопах у солдат исчезал ревматизм, а на пике нервного возбуждения становилось нормальным артериальное давление, и зарубцовывалась язва желудка. Возвращались домой - и все болезни открывались снова! Традиционная медицина эти факты не объяснила. А всё дело в том, что здоровье человека как социально-духовного существа - это категория не медицинская и даже не биологическая. Медицинская категория - это болезнь. А здоровье - это мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного существа в единстве его телесных, психических и духовно-нравственных характеристик. Причём эта жизнеспособность, эти резервы не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе воспитания. И только сообразное человеческой природе воспитание раскрывает и приумножает эти видовые резервы жизнеспособности.

Воспитание же несообразное природе разрушает и истощает их от поколения к поколению. А это уже область педагогики. Следовательно, здоровье - категория педагогическая. Оно либо формируется и развивается, либо расстраивается и утрачивается в процессе воспитания человека. Именно в этом - корень проблемы. И главная причина нынешнего нездоровья нации - это способ, система воспитания детей, как в семье, так и в образовательных учреждениях. Эта система породила эволюционную цепь телесной, психической и духовно-нравственной деградации сменяющих друг друга поколений не только у нас в стране, но и практически во всей современной цивилизации. В результате большинство детей сегодня уже рождаются с ослабленными жизненными силами. А родители и воспитатели ещё более усугубляют их состояние.

Раньше дети очень много двигались: ползали, ходили, бегали. Причём большей частью - на воздухе, на открытых природных пространствах. Именно в постоянном движении формировалось и укреплялось их тело, развивалось телесное чувство пространства - начало психической сути человека. Ведь природа за миллионы лет эволюции создала наш организм таким образом, что движение - основной принцип его бытия. Недостаток же движения, особенно в первые месяцы и годы жизни ребёнка, ведёт к блокировке его генофонда, к задержке телесного и психического развития. А что делают современные родители? Они делают всё для того, чтобы дети с самого раннего возраста двигались как можно меньше. Ребенка сажают на коляски и каталки, за столы и стулья, лишая их необходимой телесно-моторной и мышечной активности. “Облегчая” себе жизнь, папы и мамы, дедушки и бабушки осложняют тем самым жизнь своим детям и внукам, сея в них семена немощи и болезней на всю оставшуюся жизнь.

А как это преодолеть? Только одним единственным способом, которым ещё Иисус Христос лечил расслабленных: “Встань и ходи!” - т.е. двигайся. Другого пути просто нет. А что говорят родители и учителя детям? “Сядь и сиди! Сиди смирно! Не бегай, не прыгай - упадёшь! Сиди и слушай! Пиши и не вертись!”.

Но телесная и волевая наша расслабленность с самого раннего детства - это хотя и важнейший, но не единственный фактор нездоровья возрастающих поколений России. В современной школе ребёнок полностью закрепощён - и физически, и психически, и интеллектуально. Он находится в режиме постоянного сидения, “близорукого” и узкоформатного зрения.

То, что школа подрывает телесное, психическое и духовно-нравственное здоровье детей, было известно почти двести лет назад. Ещё в прошлом веке великий педагог Песталоцци и известный врач Ламанн писали о том, что школа убивает здоровье детей, истощает их жизненные силы и удушает их развитие. Такое открытие было сделано в эпоху, когда родители сами ещё были биологически здоровы и детей рождали здоровыми. Когда они ели экологически чистую пищу и пили чистую воду, дышали чистым воздухом. Когда не было пагубного влияния на подрастающее поколение телевидения. Но педагоги Песталоцци и Ламанна не услышали, хотя страшную цену классического образования знали уже тогда. Достаточно вспомнить хрестоматийный образ типичного интеллигента - в очках, сгорбленная спина и впалая грудь, с отклоняющимся поведением, а зачастую и с чахоткой.

Именно от «классической» школы должны мы, наконец, уйти в ХХI веке, именно эту школу предстоит нам критически и творчески преодолеть!

Искалеченные школой, больные молодые люди с разрушенной телесной конституцией (а таких сегодня уже почти 100%), создавая семью, оказываются способными воспроизвести лишь ещё более хилое и больное потомство. И деградация нашего национального генофонда, таким образом, усиливается от поколения к поколению. И это беда не только России - этот процесс идёт во всём мире, поскольку практически во всех странах современной цивилизации система образования построена на одних и тех же классических принципах.

Но если ситуация столь трагична, то нужно действовать, потому что все словесные заклинания ни к чему не приведут. Противостоять депопуляции народа можно только одним способом - воспитывая, сохраняя и укрепляя телесное и духовно-нравственное здоровье наших детей и внуков - сегодняшних мальчиков и девочек - будущих родителей. Тем более что соответствующие технологии - простые, дешёвые и эффективные давно существуют.

Принципиально новый подход к образованию у Владимира Филипповича Базарного.

***В.Ф. Базарный - русский учёный, врач, музыкант и педагог-новатор, доктор медицинских наук, академик Российской академии творческой педагогики, почётный работник общего образования Российской Федерации.*** Основатель нового направления в науке - [здоровьеразвивающей педагогики](http://www.valeo.akipkro.ru/images/stories/zdorov/3031305.html). Более 25 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы путём сохранения и укрепления здоровья её возрастающих поколений.  Совместно со своими учениками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения», на базе которой разработана и широко апробирована целостная система здравоохранительных педагогических технологий. Данные технологии не просто укрепляют и развивают здоровье детей, но и способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков в более короткие сроки, снимая при этом проблему перегрузки и переутомления школьников.

Владимир Филиппович Базарный на основе многолетних исследований и наблюдений в школе создал свою методику школьного обучения в начальных классах:

* Созданы специальные ростомерные (регулируемые по росту ребенка) конторки с наклонной поверхностью, которые оптимально учитывают физиологические требования к занятиям в школе. Дети обучаются не сидя, а стоя, с возможностью, когда они устают, присесть или прилечь (на ковер). Дети растут весь год, а не только летом, когда обычные школьники во время каникул имеют максимальную двигательную активность – непрерывный рост оказывает меньше вреда на сосуды и снижает нагрузку на сердечную систему. й программе.
* Вместо принятой активности учителя и пассивности учащихся, введенных в монастырской школе Я.А. Коменского, предлагается система обучения с максимальной подвижностью ребенка и возможностью переключения зренияс ближнего расстояния на дальнее расстояние. Учитель использует различные игры, которые позволяют ребенку проявлять инициативу и ориентироваться в трехмерном пространстве. Дидактический материал подвижен, а зрительные горизонты смещаются. Все упражнения, которые могут выполняться не на поверхности конторки, проводятся в подвижных играх. Это позволяет формировать активного и подвижного ученика. Польза для зрения очевидна.
* Во время занятий регулярно устраивается специальная разгрузка с переводом зрения на дальние дистанции. Дети занимаются на офтальмотренажере, или следят за движением по потолку движущихся предметов, или рассматривают нарисованные на потолке предметы. Это позволяет не только переключать взгляд из режима ближнего на режим дальнего зрения, но и предотвращать остеохондроз, связанный с неподвижностью шейного отдела позвоночника, а также стимулировать кровоснабжение мозга.
* Вместо стандартных наглядных пособий на стенах предлагается использовать широкоформатные панно с изображениями природных ландшафтов для осуществления переключения взгляда на режим дальнего зрения. Кроме того, панно помогает смягчать воздействие экологически агрессивного замкнутого пространства.
* Сегодня в детском саду не учат писать, а в школе отводится мало часов на обучение каллиграфическому письму. Эксперименты показали, что письмо перьевой ручкой, выработанное стоя за конторкой, отличается каллиграфией.
* Большое внимание уделяется развитию телесных функций ребенка. Выделены основные характеристики физиологического развития ребенка (вестибулярная зрелость, координация движений, согласованность работы различных сенсорных систем и т.д.). По этим параметрам проводится как формирование телесного развития, так и контроль. Обязательно проводятся развивающие физические упражнения, причем они не выделены в отдельные уроки, а органично включены в состав любого урока. Это не просто зарядка, а специальные занятия, направленные на формирование сложных сопряженных психических функций, таких, как координация руки и глаза, общая координация движений, художественная пластика и т.д. Включение воображения в данные упражнения (гнемся как деревце, шумим как ветки и т.д.) позволяет развивать не только физические функции, но и воображение ребенка.
* Важная часть – развитие тонкой моторики и ручного творчества. Сокращение ручного труда в детском саду и уклон на обучающую функцию привели к отсутствию у детей начальной школы навыков ручного творчества с вытекающими отсюда негативными последствиями – снижением мотивации к обучению, неумением ребенка строить длительные и целенаправленные действия, сенсорным отставанием в развитии. Ручное творчество ребенка может осваиваться на конторках с горизонтальной поверхностью.
* В обучении активно задействуется образное мышление ребенка – в частности, разработана образная азбука для изучения букв. Приоритет образного мышления в обучении вытекает не только из особенностей развития ребенка данного возраста, но и из необходимости – у детей до 12 лет не сформировано понятийное мышление и попытки решать задачи с иксами в пятом классе являются чрезмерным испытанием для интеллекта детей. Использование образов в обучении детей способствует развитию воображения и морально-этической сферы школьника.
* Духовная перспектива заложена в саму программу, поскольку является необходимым элементом не только социализации (освоения моделей и норм поведения), а высшего духовного развития человека. Моральные ценности передаются согласно менталитету русского народа, а не по переменчивым стандартам современных школьных реформ. Они учитывают разницу поло-социального поведения мальчиков и девочек и помогают им освоить адекватную роль – для мальчиков мужество, ответственность, великодушие, для девочек – заботу о ближнем человеке, готовность к воспитанию детей, милосердие, мягкость и т.д.
* Обучение проводится параллельно-раздельно. Было предложено обучать мальчиков в одной школе с девочками, но в отдельных классах и по своей программе. Школьники и школьницы общаются на переменах, на праздниках.

Таким образом, продумана целостная система обучения, которая апробирована на протяжении более 20 лет. На данный момент можно сказать, что это официально запатентованная здоровьесберегающая технология обучения, которая не только сохраняет здоровье детей, но и улучшает его. Благодаря природосообразным, раскрепощающим детей образовательным технологиям включаются скрытые резервы мозга, которые в традиционных школьных условиях используются  с очень малым КПД.

 С ноября 2012 года наша школа стала апробировать здоровьесберегающую технологию В.Ф. Базарного. Изучив соответствующую литературу, ознакомившись с опытом использования здоровьесберегающих принципов обучения и воспитания в школах, сегодня я хочу поделиться имеющимися наработками в этом направлении.

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

* режим динамической смены поз;
* упражнения на зрительную координацию;
* зрительно-координаторные тренажи, офтальмотренажеры;
* упражнения на мышечно-телесную координацию.

Какие элементы технологии я использую при проведении уроков в 1 классе?

*Режим динамической смены поз*

Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз – часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой и таким образом укрепляет позвоночник, сохраняет правильную осанку. В соответствии с нормами САНПИН продолжительность работы за конторкой составляет 7-10 минут. По сигналу учителя первоклассники берут необходимые учебные принадлежности, разуваются и становятся в носочках на массажные коврики работать за конторку. Массажные коврики изготовлены из деревянных бусин и используются для улучшения кровообращения в нижних конечностях.

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*

В четырех точках (их называют «зрительные метки») размещаются яркие изображения. Это могут быть иллюстрации из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных, план урока, задания для арифметического или словарного диктанта, портреты писателей, схемы, формулы, правила и т.д. Все вместе картинки составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс. Средние размеры картинок от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Размер цифр от 0,5 мм до 207 х 297 мм. Один раз в две недели сюжет меняется.

Дети, находясь в положении свободного стояния начинают фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. При этом они должны не просто «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. 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, предупреждает утомляемость. У детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, зрительно-ручная и телесная координация.

*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 расстояния на дальнее расстояние и наоборот. Показываю дидактический материал сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отхожу от учеников, тренируя тем самым мышцы глаза.

Примерные задания: найти изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составить предложения из слов, написанных на карточках; найти картинки - ответ на загадку и т.д.

Для двигательной активности на уроке используют «сенсорный крест».

«Сенсорный крест» висит под потолком в классной комнате на высоте 2 м. На него закрепляются различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, слоги, слова по теме урока, этапы урока, примеры, краткие записи задач и пр.). В ходе урока периодически обращаю внимание детей на то или иное пособие, прошу что-то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Школьники ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

*Работа с офтальмотренажёром*

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

Затем рисуют воображаемую диаграмму, 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.

*Бумажные офтальмотренажёры*

1. Коврик из геометрических фигур.

Примерные задания:

- Из каких геометрических фигур состоит коврик?

 - Сколько треугольников (квадратов, кружков)?

 - Какие фигуры одинакового цвета?

- Сколько всего фигур на коврике?

- Составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике).

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.

На листе ватмана изображаются цветные фигуры (зигзаги, овалы, восьмерки, спирали и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов. Толщина линий – 1 см.

 Пирамидки.

Примерные задания:

1) Найди глазами две пирамидки.

2) Сосчитай, сколько во всех пирамидках красных колец, зеленых, черных и т.д.
3) Сколько у пирамидок красных колпачков, коричневых, зеленых, желтых и т.д.?

4) Сколько всего колец у всех пирамидок?

5) Сколько всего колпачков?

6) Как быстрее сосчитать?

7) Сложи пирамидки в две группы. В первой группе на две (в два раза) пирамидки больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

1. Пирамидки можно использовать довольно часто, меняя лишь варианты заданий.



1. Тарелкис разноцветными кружками.

Примерные задания:

а) Найди две одинаковые тарелки.

б) Найди тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

в) Сколько всего красных, зеленых, синих кружков на всех тарелках?

г) Сколько всего кружков на всех тарелках?



1. «Цветок здоровья».

Цветок сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло-зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течение года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

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

*Динамическая пауза*

На карточках схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения – 2 см. Дети рассматривают человечка, а затем повторяют его движения.

*Функции цвета*

**Желтый** – теплый и веселый, создает хорошее настроение.

**Зеленый** – улучшает настроение, успокаивает.

**Голубой** – улучшает настроение.

**Красный** – возбуждает, раздражает.

**Коричневый** – в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сонливость, депрессию.

**Черный** – в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли.

**Белый** – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему.

*Использование цветов на уроках*

*русский язык* – желтый цвет (стимулирует зрение);

*математика* – синий цвет (активизирует ум­ственную деятельность, успокаивает);

*литературное чтение* – зеленый цвет (снимает переутомление).

*Упражнение на релаксацию внимания с использованием вышеуказанных цветов*

• изготавливаются таблички:



• табличка помещается на доску, предлагается детям в течение 15 секунд смотреть в центр кружочка, затем они закрывают глаза и стараются «удержать» кружок. Одновременно звучит спокойная мелодия (например, музыка П.И. Чайковского из альбома «Времена года»).

*Физкультурные паузы для профилактики нарушений зрения*

***А.* Общая схема проведения**

1. Дыхательные или корригирующие упражнения;

2. Упражнения, влияющие на кровообращение глаз;

3. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса;

4. Упражнения для наружных мышц глаза;

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения;

6. Упражнения для внутренних мышц глаза.

**Б. Комплекс 1 (по Базарному**): исходное положение сидя или стоя.

* сделать глубокий вдох, затем, наклоняясьвперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
* крепко зажмурим, глаза, потом открыть (4 раза);
* руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз);
* смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
* руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
* держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").

**Комплекс 2 (по Аветисову**): исходное положение стоя.

* руки сзади, пальцы в замок, на счет 1-2 прогнуться, отведя голову назад - вдох,
* вернуться в исходное положение - выдох (4 - 6 раз);
* частое моргание в течение 10 секунд;
* положив кисти рук на плечи, делать круговые движения плечами в одну и другую стороны (6-8 раз);
* держа голову прямо, смотреть вверх-вниз (5 - 6 раз);
* приседание (10-12 раз);
* смотреть на палец, расположенный на расстоянии 20 - 25 см от глаз.

**Комплекс 3:** исходное положение стоя.

* отвести согнутые в локтях руки назад - вдох, обнять себя - выдох (8-10 раз);
* зажмуриться (8 - 10 раз);
* упражнения для плечевого пояса (6 - 8 раз);
* круговые движения глазами в одну и другую сторону (10-15 раз);
* ноги врозь, наклоны туловища в левую и правую стороны (4 - 6 раз);
* смотреть на указательный палец перед собой 4 5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз и смотреть правым глазом, далее - опять двумя глазами и тоже - левым глазом.

**Комплекс 4**: исходное положение стоя.

* кисти рук положить на плечи, отвести локти назад - вдох, вперед - выдох (6-10 раз);
* частые моргания в течение 10 секунд;
* на счет 1 - 2 разогнуться, голову назад - вдох, на счет 3-4 наклониться вперед - выдох (6 - 8 раз);
* держа голову прямо, проследить взглядом: вверх - вправо - вниз - влево, вверх - влево - вниз - вправо;
* кисти на затылок, повороты туловища в стороны (4-6 раз);
* закрыть левый глаз, переводить взгляд правого глаза издали на расположенный перед собой палец - 10 секунд, то же - с другим глазом.

**Гимнастика для глаз:**

I сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 см. Затем открыть на 3-5 сек (6-8) раз.

II сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

III стоя. Смотреть перед собой 2-3 сек. Поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки (10-12 раз)

IV стоя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот) 1мин.

V стоя. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см от глаза. Смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек.

VI стоя. Голова неподвижна. Отвести полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигать палец справа налево и следить, затем слева направо (10-12 раз).

VII сидя. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко, через 1-2 сек снять пальцы с век (3-4 раза).

VIII сидя, смотреть вдаль 3-4 сек, перевести взор на кончик носа на 3-5 сек (6-8 раз).

IX стоя. Голова неподвижна. Поднять полусогнутую правую руку вверх, медленно передвигать палец сверху - вниз и наоборот. Следить глазами (10-12 раз).

X сидя. Голова неподвижна. Вытянуть руки вперед и вправо. Рукой на расстоянии 40-50 см делать медленные круговые движения по часовой стрелке и следить за кончиком пальца. Левой рукой - движения против часовой стрелки (3-6 раз).

XI стоя. Голова неподвижна. Глаза вверх, вниз, вправо, влево (6-8 раз).

XII сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой и против часовой стрелки (3-6 раз).

XIII стоя. Ноги на ширине плеч, опустить голову, посмотреть на носок левой ноги, поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты, то же самое вправо - вниз.

XIV Вытянуть руки вперед на ширине плеч и на уровне глаз. Посмотреть в правый верхний угол комнаты. Перевести взор на кончик пальцев левой руки, посмотреть в верхний левый угол, перевести взор на кончик пальцев правой руки (3-4 раза).



*Дыхательные упражнения*

 «**Свеча».** И. п. – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

**«Дышим носом».** И. п. – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

**«Ныряльщик**». И. п. – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

**«Облако дыхания».** И. п. – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

 **Дыхательные упражнения**улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

*Специально-восстановительные зрительные игры*

**• «Цветные сны»**

Игру проводят в положении сидя после напряженной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладонями, и опускают головы. Учитель называет цвета, а играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце и так далее). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их плеча, учащиеся сохраняют исходное положение.
Длительность одного цикла игры (каждого цвета) – 15–20 сек., общая продолжительность игры – 1 мин.

**• «Метелки»**

Организуют игру после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся часто моргают, проговаривая текст: «Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, нам в учебный мир окунуться пора». Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения – 6–8 секунд, повторить 2–3 раза.

**• «Жмурки»**

Игроки крепко зажмуриваются на 3–4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся на столе, на доске, на парте предметов. Открыв по сигналу глаза, дети стремятся найти изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения они заметили. Зажмуриваясь, дети максимально напрягают веки. Общая длительность игры – 1,5 мин.

Упражнения способны снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают направленно повышать уровень зрительной (аккомодативной) выносливости, то есть выносливости к зрительному утомлению.

*Специально-тренирующие зрительные игры*

**• «Поймай зайку»**

Играть целесообразно на тех уроках, где зрительная нагрузка наиболее высокая. Учащиеся стоят в колоннах, руки на поясе, плечи отведены назад, спина прямая, взгляд устремлен вперед вверх. Учитель располагается впереди сбоку. Он включает электрический фонарик и «выпускает зайку» на прогулку. «Зайка» бегает в разных направлениях по стенам и потолку классной комнаты. Учащиеся, поймав глазами «зайку», сопровождают его, стремясь не выпустить из поля зрения, не поворачивая при этом головы, а максимально используя лишь амплитуду работы глазодвигательных мышц. Учитель отмечает самых старательных «охотников».

**Литература:**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005.
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.
4. Бондаренко С.В. Тренируем зрение / «Физкультура в школе», № 2, 1993.
5. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2001 г.
6. Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках / «Начальная школа. – № 8, 2006.
7. Из опыта работы по технологии Базарного В.Ф. / «Начальная школа», № 6, 1990, № 11, 1996.
8. Карасева Т.В. Современные аспекты реализа­ции здоровьесберегающих технологий / «Начальная школа», № 11, 2005.
9. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / «Начальная школа», № 6, 2006.