Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

Апрелевская средняя общеобразовательная школа №1

Семинар начальных классов:

«Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве начальной школы»

Тема выступления:

«Применение здоровьесберегающих технологий на основе методики Базарного В.Ф. на уроках математики»

Составитель:

Учитель начальных классов

Толмачева Н.В.

20.02.2014г.

***Слайд 1.***

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически ухудшается и мы обязаны его сохранить.

***Слайд 2.***

А что же такое здоровье? В.А. Сухомлинский говорил так: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» .

***Слайд 3.***

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья: в частности, 30-40% детей младшего и 20% старшего дошкольного возраста - невротические проявления, 30-40%-отклонения со стороны опорно- двигательного аппарата, 20-25%- со стороны носоглотки, 10-25% со стороны сердечно- сосудистой системы, у половины из них в 6-7 лет наблюдается стойкое нарушение артериального давления.

***Слайд 4.***

За период обучения в школе эти цифры увеличиваются. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. Это сведения по общеобразовательным школам в целом.

***Слайд 5.***

Конкретнее о моем 1В классе. На 1 сентября 2013г. состояние здоровья моих детей выглядело так: 9 чел. – 38% имеют нарушение зрения,7 чел. – 29% имеют нарушение осанки и плоскостопие, 3 чел. – 12% имеют другие отклонения в здоровье, 5 чел. – 21% относительно здоровы.

***Слайд 6.***

Итак, какие же внутришкольные факторы влияют на здоровье детей? Рассмотрим схему.

Итак, организация учебного процесса должна быть здоровьесберегающей.

***Слайд 7.***

Так как в моем классе 38% детей имеют нарушение зрения, я хочу вам рассказать о здоровьесберегающей методике Базарного Владимира Филипповича.

Базарный Владимир Филиппович - учёный, врач-офтальмолог, педагог-новатор, руководитель Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем образования Администрации Московской области (г. Сергиев Посад), доктор медицинских наук, действительный член Академии творческой педагогики, Почётный работник общего образования Российской Федерации. Основатель нового направления в науке – здоровьеразвивающей педагогики.
Родился в 1942 году. В 1966 году окончил Красноярский государственный медицинский институт по специальности врача-офтальмолога. Как детский хирург сделал более 6 тысяч операций. Хирург высшей квалификации. С 1991 года по приглашению руководства Московской области возглавил Научно-внедренческую лабораторию физиолого-здравоохранительных проблем образования Администрации Московской области (г. Сергиев Посад).

Базарный В.Ф. разработал программу «Здоровое гармонично раскрепощённое развитие детей в учебно-познавательном процессе», которая предусматривает системный подход к развитию ребёнка и направлена на его комплексное гармоничное формирование на всех этапах созревания и взросления: женская консультация – родильный дом – семья – дошкольное учреждение – школа.

Его разработки применяются в различных регионах страны (более 1000 образовательных учреждений) и в ближнем зарубежье (до 95% детей в этих детских садах и школах сохраняют и укрепляют своё здоровье).

Вот такие методики предлагает использовать Базарный В.Ф.:

1. ***Обучение учащихся в режиме смены динамических поз.*** Для этого используется специальная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока каждый ученик стоит за конторкой, часть – сидит за партой и таким образом укрепляет позвоночник, сохраняет правильную осанку.
2. ***Работа с наглядным материалом, максимально удаленным от глаз ребенка.*** Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы и таким образом снимают напряжение с глазных мышц.
3. ***Методика сенсорно-координаторных упражнений «Четыре угла».*** . В четырех углах кабинета фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, слова, формулы, числа, фигуры, правила, сюжеты из сказок, пейзажи и т.д .
4. ***Методика зрительно-координационных упражнений.*** Схема-тренажер находится на потолке. Незамысловатые круги и восьмерки используются для разминки и снятия напряжения с глазных мышц. Глаза учеников отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно ребята делают непроизвольно движения головой, шеей, туловищем, разминают затекшие от статического напряжения мышцы. По мнению доктора В.Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение ребенка за 1 учебный год.
5. ***Для расширения зрительных горизонтов и развития воображения детей используются экологические панно (2х3 м).*** На них обычно бывают изображены уходящие в бесконечность сельские пейзажи. С помощью специальных манекенов и карточек на фоне этих панно разворачиваются сюжеты урока. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года. Из манекенов, кукол, движущихся предметов создаются самые разнообразные сюжеты, связанные с темой урока.
6. ***Обязательным учебным предметом доктор В.Ф. Базарный считает хоровое пение.*** Пение – мощное средство гармонизирования нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей.

Но прежде чем начать работу по методике В.Ф. Базарного, учителю необходимо изучить соответствующую литературу, ознакомиться с опытом использования здоровьесберегающих принципов обучения и воспитания в школах. Невозможно представить учителя с авторитарным подходом к учебному процессу в классе, где внедряется подвижный способ обучения. Учитель должен постоянно перемещаться по классу, быть активным, чтобы и ученик делал больше движений, чаще поворачивался в разные стороны. Весь урок строится так, чтобы ребенок для восстановления связи между зрением и общим мышечным чувством был вынужден работать в режиме «динамических поз».

***Слайд 8.***

Предлагаю вашему вниманию посмотреть на применение некоторых методик :

- зрительно-координаторные тренажеры. Офтальмологический тренажер «восьмерка». Для выполнения этого упражнения используется плакат размером примерно 1 м2, на котором изображена схема зрительно-двигательных траекторий . Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка.
  Методика выполнения упражнения
1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке:
- влево - вправо;
- вверх - вниз;
- по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- по восьмерке.
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.
6. Продолжительность упражнения - 1 минута.

***Слайд 9.*** По такому же принципу выполняется движение по таким цветным траекториям.

***Слайд 10.*** Круги с различными фигурами. Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом даётся задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. В работе используется коврик из геометрических фигур. Дети получают задание: - Из каких геометрических фигур состоит коврик? - Сколько треугольников? (квадратов, кружков) - Какие фигуры одинакового цвета?

***Слайд 11.*** Вот так можно применить этот коврик на уроках математики.

***Слайд 12.*** Вот так на уроках русского языка.

В технологии Базарного цветам присущи свои функции:

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).

***Слайд 13.*** Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажёров «Четыре угла». Все упражнения выполняются в позе свободного стояния: дети совершают координированные движения головой, глазами и туловищем продолжительностью 1,5–2 минуты. В четырех углах кабинета фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, слова, формулы, числа, фигуры, правила, сюжеты из сказок, пейзажи и т.д. В данном случае как пример – бабочки. Здесь присутствует важный эмоционально-мотивационный фактор, который повышает физическую и психическую активность детей на уроке, вносит сенсорное разнообразие.

***Слайд 14.*** Игра «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.

***Слайд15.***  Лучший отдых для глаз – расслабление «пальминг» - прикрывание глаз ладонями. Его можно выполнять в положении сидя, стоя. Это лучший способ добиться релаксации нервов, всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшить умственное и физическое напряжение. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно. Надо растереть ладонь о ладонь до появления приятного тепла, легко положить ладони на глаза, скрещивая на лбу. При этом глаза надо закрыть на 20-30 секунд. Каждый ребёнок скажет шёпотом «Доброе утро, мои родные. Вы проснулись, я очень рад. Вот сейчас я вас пожалею, погрею. Потому что вы помогаете мне всё вокруг видеть. Помогаете мне жить. Спасибо вам».

***Слайд 16.*** Подвижные игры с дидактической направленностью.
Игры с мячом. Вот так можно использовать мяч на уроках математики, например при устном счете. Ученики бросают мяч, задавая друг другу примеры и отвечая на задания. Игра развивает мышление, внимание, координацию движений.

***Слайд 17.*** Игры с использованием карточек. Достаточно веселое и полезное занятие на знание нумерации в пределах 10.

***Слайд 18.*** Очень нравится детям «медвежьи покачивания». Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

***Слайд 19. З*вуки природы** знает каждый из нас, но далеко не всем известно, что они **очень благоприятно влияют на нервную систему, укрепляют организм человека в целом**. Стрёкот кузнечиков, гудение пчёл в улье, шелест травы под дуновением лёгкого весеннего ветерка способствуют **укреплению иммунитета и поднятию защитных сил организма**. Игру проводят в положении сидя после напряженной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладонями, и опускают головы.

***Слайд 20.*** Итак, по методике Базарного в Москве работают около 15 школ и благодаря данной технологии в этих школах достигается:

1. Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.
2. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
3. Психологический комфорт в образовательном учреждении.
4. Его методики являются самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечнососудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии.

***Слайд 21.*** Будьте здоровы! Спасибо за внимание!