**Особенности здоровьесберегающей технологии**

**по методике В. Ф. Базарного**

Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законов РФ *«О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании»* и запрос общества на здоровое поколение. 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, 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. Осуществляется подготовка и переподготовка педагогических кадров всех уровней на всех этапах реализации.

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. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;
5. Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.
6. Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

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. а 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;
* имеет высокие показатели физического развития здоровья;
* повышается иммунная система;
* улучшаются ростовые процессы;
* развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
* снижается степень 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.

Влияние таких упражнений:

* 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-голубым цветом.

Методика работы 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 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. – 176с.*
3. *Базарный В. Ф. « Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». Сергиев Посад, 1995.*
4. *Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа».– 2006, № 8. С. 98.*
5. *Карасева Т.В. Современные аспекты реализа­ции здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.*
6. *Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56-58.*

Материалы подготовила:

*к.п.н., доцент, методист ЦРНО*

*издательства «Просвещение»*

*Стефаненко Н.А.*