**Использование здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе на основе методики Базарного В. Ф.**

 **Владимир Филиппович Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиолого здравоохранительных проблем обучения. Система В. Ф. Базарного зарегистрирована с 1989 года. Методика динамических поз с использованием конторок получила положительное санитарно-эпидемиологическое заключение и включена в СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года**

Владимир Филиппович более 30 лет посвятил решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном процессе. В своих исследованиях вскрыл корни и причины наблюдаемого в последние десятилетия процесса деградации и угасания жизнеспособности народа, убедительно показав, что существующая система воспитания и обучения в семьях, детских садах и школах сориентирована против природы ребёнка. Вместе с учениками создал целостную систему здравоохранительных педагогических технологий «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения», которые не просто укрепляют 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. Эти технологии просты, доступны, дёшевы и не требуют больших финансовых затрат.

**Технология Базарного - включает в себя основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление. Использование дидактического материала уменьшенного** размера.

Для снятия зрительной утомляемости на своих уроках я использую тренажеры, разработанные В. Ф. Базарным:

**1. Плакат** – схемы зрительно-двигательных траекторий . На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

**2. Тренажер** со зрительными метками. В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.

Методика Базарного позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости. Суть ее заключается в том, что в течении урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником, ведется обычно на одном этапе урока. Все остальное заранее размещается на тренажерах: выносится на доску, на специальные карточки, которые размещаются по стенам класса или воспринимаются на слух.

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? Найти все числа красного ( или любого другого цвета) и др.

Провожу такие игры:

1. **«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.
1 – 2 мин.

2. **«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. 2 – 3 мин.

3. «**ФИЛИН».**Закрыть глаза и держать закрытыми на счёт 1-5, широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счёт 1-5. Упражнение повторить 10 – 12 раз

4.**«ПОЙМАЙ ЗАЙЧИКА***».* Учитель запускает зеркалом “солнечного зайчика” на прогулку. Дети, поймав глазами “зайчика”, сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. 1-2 мин.

5. **«Пальминг – ( анг. -ладонь)»** - потереть ладошки друг о дружку до появления тепла. Глаза необходимо закрыть теплыми ладонями так, чтобы края ладоней охватывали нос, а плотно сомкнутые пальцы перекрещивались между собой. Ладони должны быть похожи на маленькие лодочки, для того чтобы они не соприкасались с глазами. В таком положении надо находиться 2-3 минуты, вспоминая приятные моменты своей жизни.

- Ежемесячно пересаживаю учащихся с ряда на ряд.

- Соблюдаю питьевой режим.

- Применяем фиточаи.

- Привлекаю родителей для организации различных спортивных мероприятий.

Благодаря этим и другим упражнениям и играм в учебном процессе достигается гарантированный результат улучшения здоровья детей. Повышается эффективность учебного процесса и уровень успеваемости школьников. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс позволило добиться мне значительного снижения уровня заболеваемости моих учеников. Если в первом классе все дети болели простудными заболеваниями, некоторые с тяжелыми осложнениями…. То уже во втором классе ОРВИ болели только несколько учеников. Поэтому, работу по внедрению здоровьесберегающих технологий буду продолжать и активно использовать в своей деятельности.

 Литература:

Базарный В.Ф. «Школьный стресс и демографическая катастрофа России»

Базарный В.Ф. «Зрение у детей. Проблемы развития.»

У. Бейтс «Пальминг.»

|  |
| --- |
|   |