

# **Здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного**

Подготовила учитель начальных классов  
МБОУ Глинковская СОШ  
Филипова Е.А.



Русский учёный, врач,  
музыкант и педагог-новатор,  
доктор медицинских наук,  
академик Российской  
академии творческой  
педагогике. Почётный  
работник общего  
образования Российской  
Федерации. Основатель  
нового направления в науке  
- здоровьеразвивающей  
педагогике.

Базарный разработал  
«Систему сенсорной свободы  
и раскрепощения».

**«Здоровье- это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных . И они не даются изначально, а вырабатываются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика.»**

**В.Ф.Базарный.**

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

**Здоровьесберегающие технологии** – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

## **Сущность технологии, её отличительные особенности :**

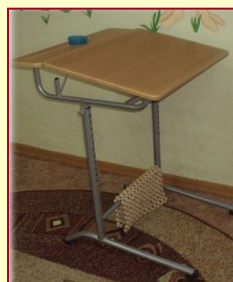
- Ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парта и конторка.
- Схемы зрительных траекторий;- Специальные офтальмотренажеры «Бегущие огоньки»- Экологический букварь (картина-панно);
- Сенсорные кресты;- Специальные держалки;
- Специальные художественно-образные каллиграфические прописи, выполняемые перьевой ручкой и др.

1. В первую очередь, это внедрение режима моторной свободы динамических поз, когда дети меняют в процессе урока позы «стояние-сидение». Техническим средством сенсорной дидактики является конторка. Её особенность состоит в том, что рабочая поверхность находится под наклоном. Угол наклона от 14 до 18 градусов.

Изменение динамических поз на начальном этапе адаптации детей к ним происходит через каждые 10 минут, позже – через 15 минут.

Занятия в режиме телесной вертикали активизируют межсистемную координацию, способствуют повышению эффективности произвольно-моторной деятельности и снижению за счет этого напряженности.

Режим моторной свободы и динамических поз улучшает становление психической сферы.



Режим динамических поз позволяет эффективно развивать и функционировать внутренние органы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, творческие способности и иммунитет, исчезает утомляемость, дети раскрепощены, свободны

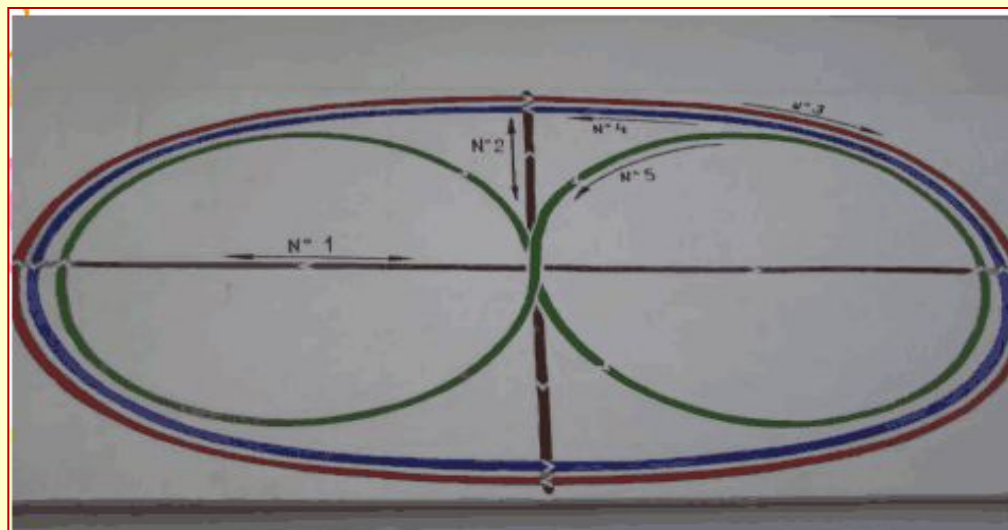


2. Смена ближнего зрения на дальнее способствует снятию напряжения с глаз, улучшает зрение. Для этого в классах на потолке размещена схема универсальных символов (СУС) - комплекс геометрических фигур в виде эллипсов, кругов, креста.

На тренажёре с помощью специальных стрелок показаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд ученика в процессе физминутки: вперёд-назад, влево - вправо, по и против часовой стрелке. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной, привлекает внимание .



## Схема зрительно-двигательной траектории



Гимнастика глаз (улучшает не только зрение, но тренирует мускулатуру лица ,оказывает положительное действие на артикуляционный аппарат)

3. Автоматизированная система сенсорнокоординаторного тренажера (бегущие огни) позволяет выполнять зрительно-двигательные упражнения более интенсивными ритмическими движениями глаз, головы, туловища. Для этого в классе устанавливают в углах 4 сигнальные лампы, сопровождающиеся звуковыми сигналами. По звуковому сигналу учащиеся поворачиваются и выполняют различные упражнения («ловят» огоньки обеими руками, либо левой или правой рукой, «отталкивают» их от себя руками, «кивают» головой и т.д.)





В результате подобных упражнений развивается чувство общей и зрительной координации, ориентации в пространстве, реакции на экстремальные ситуации.

4. В целях повышения физической активности учащихся, предупреждения их утомляемости выполняются упражнения с использованием сенсорно-моторного тренажа. Все упражнения выполняются в позе свободного стояния. Зрительно-поисковый метод сочетается с движением головы, туловища, глаз (продолжительность таких упражнений 1,5-2 минуты). В зависимости от характера урока, упражнение проводят 2-3 раза. На схеме зрительно двигательной траектории изображены цифры 1-2-3-4-5. По режиму счета учащиеся пробегают глазами в сопровождении движения головы и туловища по схеме и обратно 5-4-3-2-1. В заключенной части режим счета задается в случайной последовательности 1-3-4-2-5, 2-5-1-3-4. Систематические занятия по схеме офтальмотренажера способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости.

## схемы зрительно-двигательных траекторий



В ходе выполнения этих упражнений снижается нагрузка на зрение.

5. Для работы с наглядностью используется сенсорно-дидактическая подвеска или крест. На нем располагается дидактический материал на такой высоте, чтобы ребенок на пальчиках мог дотянуться до него и снять. Карточки с заданиями и ответами по желанию учителя могут находиться где угодно: за выключателем, на кресте, на занавеске, за цветком и т.д. Поэтому дети не прикованы к партам, постоянно находятся в движении.





## **Сенсорно-дидактические кресты.**

Патент. Представляет собой приспособление для крепления наглядного материала.

Дидактический материал подвешивается на сенсорно-дидактическом кресте к потолку, чем обеспечиваются колебательные движения наглядности, что создает повышенную эффективность зрительного восприятия.

На класс необходимо минимум 4 шт.

**Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы  
и таким образом снимают напряжение с глазных мышц.**



Подвесная леска представляет собой натянутую леску на боковой стене класса. Подвесная рейка состоит из рейки, подвешенной к потолку тонкой нитью. На леске и рейке располагается дидактический материал, опорные схемы, алгоритмы ответов, воспринимаемые в режиме дальнего зрения и в режиме поиска.



6. Обычная перьевая ручка и чернильница-непроливайка предотвращают у ребенка аномальную задержку дыхания, ангармоничное закрепощение основных ритмов сердечной деятельности.

Перьевая ручка способствует письму в импелсивно-нажимном режиме: напряжение-расслабление, напряжение - расслабление (нажим - волосок), то есть гармоничному синусоидальному режиму, в котором работает человеческое сердце. А когда возникает необходимость окунуть перо ручки в чернильницу, то происходит расслабление руки, а значит и всего организма.



7. Широкоформатное природно-экологическое панно используется на каждом уроке и является основой, вокруг которой разворачивается сюжет урока. Оно повышает эффективность формирования основных характеристик продуктивного воображения, гармонизирует развитие личности в целом.



**На панно наносятся макеты, манекены и карточки.**

8. В течение каждого урока  
проводятся 3-4 физкультминутки, в  
ходе которых учащиеся выполняют  
различные упражнения  
на снятие усталости,  
укрепление  
опорно-двигательной  
системы и мышц  
глаз.



Упражнения для глаз хорошо сочетаются с

«Игрой в весёлых человечков».

На

карточках, которые показывает учитель,

схематично изображены человечки,

выполняющие различные гимнастические

упражнения. Размер изображения 1-2 см.

Дети вначале рассматривают человечка, а

затем выполняют его движения. Эти

физминутки тренируют зрение, зрительную

память, произвольное внимание, наглядно-

образное мышление.



9. Гигиенически оптимальным считается, если обувь на уроке снята и дети находятся в носочках. Под ноги помещен коврик из натуральной ткани (шерсти, соломы) с нашитыми на него пуговицами или аппликатор Кузнецова.





10. Во все уроки включается материал по формированию санитарно-гигиенических навыков, здорового образа жизни.

Используются упражнения, которые помогают настраивать ребят на учебную деятельность и несут в себе здоровьесберегательную направленность.





Использование на различных этапах урока сенсорного шара (вращающегося вокруг своей оси, из 3 и более цветов, из плотного материала, подвешенного за тонкую канатную нить к потолку) помогает организовать поиск информации не только в учебниках и на доске, но и в окружающем пространстве. Это корректирует зрение, позволяет воспринимать информацию в движении, а значит более эффективно, развивает познавательный интерес, сенсорное развитие, снимает статику шейного отдела позвоночника. На шаре располагаю дидактический материал, воспринимаемый школьниками в движении.

Методические приемы повышения эффективности раскрепощения психомоторной функции производятся с помощью произвольно-телесных усилий. Настоящая методика направлена на повышение эффективности психомоторных и речемоторных функций за счет подведения их под основу произвольного шагового логоритма. Шаговый логоритм повышает зрительно фиксационные возможности, скорость восприятия.

Его можно использовать:

- при прочтении текста в режиме ближнего зрения (ученик берет в правую руку держалку, на которой закреплен лист со стихотворением, отодвигает на максимальное расстояние и начинает читать по слогам, подбирая шаг к каждому слогу);
- при прочтении текста в режиме дальнего зрения. (На школьной доске фиксируется лист ватмана, на котором написан текст стихотворения. Школьник становится на максимальное расстояние от доски. Устремив взгляд на размещенный текст, вначале медленно, а потом быстрее, он начинает к нему продвигаться, произнося каждый слог строго под каждый шаг.)

## Пальчиковая гимнастика в начале урока.

1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь-вместе.)
2. Ладонка-кулачок-ребро (на счет "раз-два-три").
3. Пальчики здороваются(на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д)
4. Человечек (указательный и средний палец правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).
6. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
7. Козлята (то же упражнение,но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
8. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
9. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, мизинец, большой и безымянный пальцы соединить).
10. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы) и т. д.



# Колокольчик

**Колокольчик, колокольчик все  
звонит,  
Язычком он шевелит.**



(Тыльные стороны рук обращены вверх,  
пальцы обеих рук скрещены, Средний  
палец правой руки опущен вниз, и  
ребенок им свободно вращает)

# Кошка



**А у кошки ушки,  
Ушки на макушке,  
Чтобы лучше слышать  
Мышь в ее норушке.**

(Средний и безымянный пальцы  
упираются в большой.  
Указательный и мизинец  
подняты вверх)

# Лошадка



**У лошадки вьется грива,  
Бьет копытами игриво.**

(Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши)



**На переменах дети с  
удовольствием  
ходят по  
массажной  
дорожке, которая  
используется для  
профилактики  
плоскостопия**



## **Что дают технологии В.Ф.Базарного?**

1. Гарантированный, фиксирующий 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, нервнопсихических и сердечно - сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза, плоскостопия и другой сугубо патологии.
- Здоровьесберегающие технологии профессора В.Ф. Базарного апробированы, дают хорошие результаты укреплению здоровья и развития детей.

# ИСТОЧНИКИ

- [http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E0%E7%E0%F0%ED%FB%E9\\_%C2%EB%E0%E4%E8%EC%E8%F0\\_%D4%E8%EB%E8%EF%EF%EE%E2%E8%F7](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%E0%E7%E0%F0%ED%FB%E9_%C2%EB%E0%E4%E8%EC%E8%F0_%D4%E8%EB%E8%EF%EF%EE%E2%E8%F7)
- <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/>
- <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/tehnologia.php>
- [http://edu.of.ru/dance/default.asp?ob\\_no=56901](http://edu.of.ru/dance/default.asp?ob_no=56901)
- Яндекс Картинки.