



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ.

МЕТОД В. Ф. БАЗАРНОГО

□ **«ЗДОРОВЬЕ—это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных. И они не даются изначально, а возвращаются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика» - В.Ф.Базарный**



Базарный Владимир Филиппович



Базарный Владимир Филиппович - учёный, врач, музыкант и педагог-новатор, руководитель Научно-внедренческой лаборатории физиолого-защитных 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. Совместно со своими учениками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения».



Методика В.Ф. Базарного

Методика В.Ф. Базарного - 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 образовательный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе ребёнка,
- ◆ а также дает гарантированный результат улучшения здоровья детей в целом.



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.*

Режим динамической смены поз:

За основу здравоохранительной системы В.Ф.Базарного принят режим меняющихся поз, в частности перевод детей из позы «сидя» в позу «стоя». Это один из немедикоментозных методов коррекции здоровья воспитанников.

- ✓ Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 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 совместная образовательная деятельность с детьми в режиме постоянного движения позволяет развивать у детей 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 атмосферу доверительного отношения, что 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 :



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

Методика сенсорно-координаторных тренажей с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов (картинки, цифры, буквы, геометрические фигуры по углам)

«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.



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.

Дети с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.



Влияние таких упражнений:

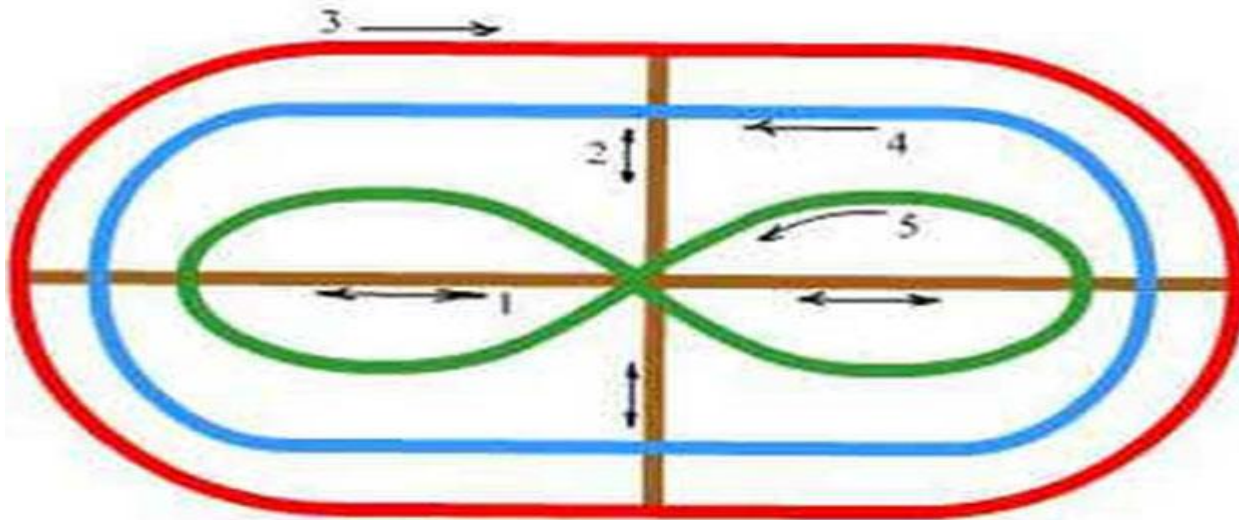
- **данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции;**
- **скорость ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни;**
- **у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация;**
- **дети 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. Гимнастика для глаз улучшает не только зрение, но и тренирует мускулатуру лица, что оказывает положительное действие на артикуляционный аппарат .



Зрительно-координаторные тренажи с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)

СХЕМА ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ



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.

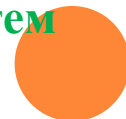
Данный тренаж чаще выполняется после работы, которая требует от детей приложения усилий, т.к. упражнение прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

- *Упражнения на мышечно-телесную координацию*

Упражнение проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке группы.

Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот.

Например, педагог показывает дидактический материал сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отходит от детей, тренируя тем самым мышцы глаза.



Для двигательной активности на занятии используются
«СЕНСОРНЫЕ КРЕСТЫ».



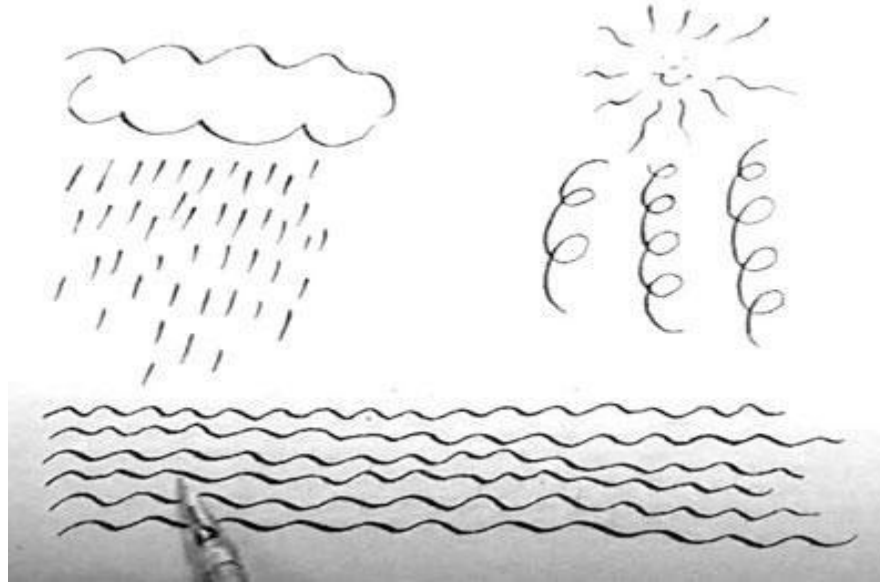
«Сенсорные кресты» развешиваются под потолком.

На них закрепляются различные объекты (картинки в соответствии с тематическим планированием и возрастом, плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, слова и пр.).

Педагог в ходе урока периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, назвать, дать характеристику, и т.п. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.



Прописи, применяемые в системе обучения "по Базарному".



В школах, использующих методику Базарного, в младших классах пишут чернилами и пером. Некоторые исследователи пришли к выводу, что использование шариковой ручки приводит к задержке дыхания, сбою сердечных ритмов, а через 20 минут неотрывного письма могут появиться признаки стенокардии. При письме же перьевой ручкой рука работает в импульсном режиме – сначала напряжение, потом расслабление, поэтому вреда для здоровья не возникает.

Сенсорное или (экологическое) панно

Использование сенсорного панно позволяет приблизить совместную деятельность с детьми к объектам и явлениям экологической среды.



Сочинения Владимира Базарного:

Владимир БАЗАРНЫЙ. Дети или деньги? NEW

Владимир БАЗАРНЫЙ. Основание внедрения в учебный процесс образовательных учреждений всех типов здоровьеразвивающую технологию д.м.н. Базарного В.Ф. «Обучение и воспитание детей в активной сенсорно-развивающей среде» и приобретения специализированного учебного оборудования для ее реализации.

Владимир БАЗАРНЫЙ. Как работать за конторкой?

Владимир БАЗАРНЫЙ. От худого семени не жди доброго племени. "Российская Федерация сегодня" № 14, 2005 г.

Владимир БАЗАРНЫЙ. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. Красноярск. 1989 г.

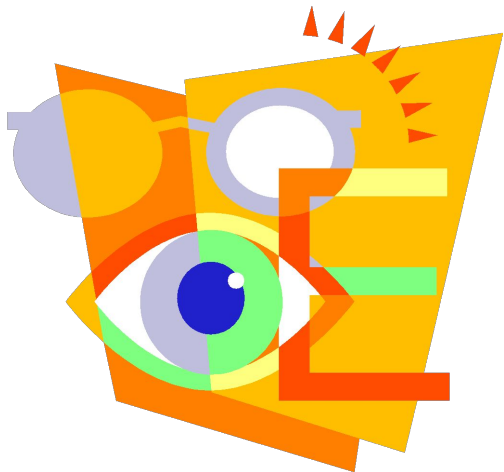
Владимир БАЗАРНЫЙ. Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически "чистых" прописей. Часть VI М. 1995

Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью производственных ритмов телесных усилий. Часть IV. Сергиев Посад. 1996

Владимир БАЗАРНЫЙ. Методика и методология раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. Часть III. М. 1995

Владимир БАЗАРНЫЙ. Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного функционального и физического развития учащихся. Часть II. Сергиев Посад, 1995

Владимир БАЗАРНЫЙ. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. М. 1995



В презентации использовались материалы
к.п.н., доцента, методиста ЦРНО
издательства «Просвещение»
Стефаненко Н.А.

