Описание опыта работыпо теме: «Здоровьеразвивающая технология В.Ф.Базарного как средство воспитания здоровой нации» учителем начальных классов МОУ «СОШ№33» г.Энгельса Саратовской области.

 На протяжении нескольких лет, работая в начальных классах, я заметила, что дети
поступают в школу с большим отклонением в состоянии здоровья: нарушенные зрение
и осанка, гастриты, общая усталость, переутомление. Поэтому, познакомившись
теоретически со здоровьеразвивающей технологией В. Ф. Базарного, я не раздумывая, решила попробовать внедрить новые подходы к организации образовательного процесса.
Меня поддержали родители, администрация школы.
 Моей целью стало: "Создание охранительного педагогического режима общения, направленного на поддержание оптимальной работоспособности и предупреждение негативных сдвигов в состоянии здоровья детей".
Для реализации этой цели мне потребовалось решить следующие задачи:
1. Сохранить и укрепить здоровье учащихся.
2. Разрешить проблему перегрузки и переутомления детей на уроках.
3. Укреплять и развивать у младших школьников внимание, память,
волю, творческое воображение.
4. Формировать умения детей к овладению самостоятельности
мышления, свободой суждений.
Используемая мною технология Владимира Филипповича Базарного предусматривает
следующие методики:
1. Обучение учащихся в режиме динамических поз. Для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик стоит за конторкой, другую часть урока сидит за партой, тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка.

2. Проведение уроков в режиме движения наглядного материала, постоянного зрительного поиска и выполнения активизирующих детей заданий. Для этого используются подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями, которые раскладываются в любой точке класса, специальные держалки, чтобы формировать у детей произвольный
шаговый алгоритм при чтении текста, способствующий развитию их речемоторной функции.
3. Методика сенсорно-координаторных тренажей с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов.

Для успешного хода эксперимента были созданы следующие условия:
- обучение детей в первую смену;
- сокращение продолжительности уроков в 1-м классе до 35 минут,

- введение динамических пауз в 1-м классе до 15 минут после 1 -го и 3-го уроков,
до 35 минут после 2-го урока; во 2-м и 3-м классах удлинение динамических пауз
до 20 минут между всеми уроками;
-сочетание 2-х уроков физкультуры с 2-мя часами здоровья, которые проводятся
на открытом воздухе и способствуют удовлетворению биологической потребности
детей в движении. Дополнительно проводится час ритмики в помещении, урок музыки.

-особое внимание уделяется грамотному составлению расписания уроков

- соблюдение норм СанПиНа;

Исследование проводилось в три этапа:

1. **Подготовительный этап**.

Изучение литературы по технологии В.Ф.Базарного

Апробирование технологии В.Базарного

Проведение стартовой диагностики.

1. **Этапы внедрения** **инновации**

Анализ полученных результатов и выбор последующего направления.

Отбор форм и содержания фикультминуток для снятия усталости и коррекции

Применение всех принципов технологии.

Разработка и внедрение в УВП научно-обоснованных рекомендаций

Отрабатывание технологии.

Проведение мониторинга по здоровью

1. **Практически-обобщающий этап**

Контрольная диагностика по всем направлениям.

Отрабатывание технологии с учетом преемственности среднего звена.

Анализ полученных результатов по всей деятельности.

 **Состояние здоровья учащихся, поступивших в 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Физическое развитие** | **Мыслительные процессы** |
|  | осанка | Группа здоровья | зрение | произвольность | мотивация | тревожность | мышление | внимание |
|  | **Норма-0%****Ниже нормы- 100%** | **2 группа-100%**На "Д" учете**6 человек-30%** | **Норма-100%** | высокая-37%низкая-63% |  высокая-14%низкая-86% | высокая-73%низкая-27% |  высокое-23%низкое-77% | высокое-23%низкое-77% |

За три года работы с применением технологии В.Базарного были получены новые результаты.

 Показатели физического здоровья учащихся к 4 классу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Физическое развитие** | **Мыслительные процессы** |
|  | осанка | Группа здоровья | зрение | произвольность | мотивация | тревожность | мышление | внимание |
|  | **Норма-90%****Ниже нормы- 10%** | **2 группа-100%**На "Д" учете**2 человек-10%** | **Норма-100%** | высокая-87%низкая-13% |  высокая-94%низкая-6% | высокая-9%низкая-91% | высокое-83%низкое-9% |  высокое-97%низкое-3% |



Из данных таблиц видно, что в целом, **показатели физического здоровья учащихся имеют** **положительную динамику** практически по всем критериям. Их можно оценить либо как допустимые, либо как оптимальные:

- **уменьшилось**количество детей имеющих **низкий уровень общей физической подготовки**

**- уменьшилось**количество детей, имеющих**уровень развития осанки ниже нормы**

-**уменьшилось**количество учащихся, входящих **в подготовительную и специальную** физкультурные группы;

- **уменьшилось** количество **диспансерных** больных;

- **сохранение зрения**находится**на должном уровне.**

Всё это говорит в защиту **правильности выбранного пути.**

**Показатели психического и духовно-нравственного здоровья**

Как видно из таблицы, низкий уровень произвольности снижается. Так же возрастает высокий уровень мотивации.

**Структура заболеваемости**

|  |  |
| --- | --- |
| Болезни | Количество детей |
| 1. ОРВИ | 4 |
| 2. Кариес | 6 |
| 3. Кишечная инфекция | 1 |
| 4. Заболевание ОДА |   |
| 5. "Д" учёт | 3 |

**Пропуски уроков по болезни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | 1 триместр | 2 триместр | 3 триместр | За год |
| 2009 - 2010 | 430 | 262 | 221 | 913 |
| 2010 - 2011 | 199 | 240 | 284 | 723 |
| 2011-2012 | 289 | -нет |   |  289 |

Исследования подтверждают, что использование здоровьеразвивающей технологии Базарного, в основе которой лежит комплексное воздействие на учащихся через снятие утомления, повышение двигательной активности, раскрепощённость суждений, использование позволило сохранить и укрепить здоровье учащихся.

**Что же способствовало получению позитивных результатов?**

**1.Изменение учебно-воспитательного процесса**

**Освоение и введение в практику деятельности здоровьеразвивающей технологии В.Базарного**

**Сохранение зрения**

 По методу "зрительных горизонтов" провожу целый ряд занятий, которые в соответствии с программой обучения проводятся, как правило, в режиме ближнего зрения. Это способствует расширению зрительно-двигательной активности. Проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров.

1. Разного рода траектории, по которым дети "бегают" глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмерки, зигзаги, спирали), толщина линии 1 см.

2. Специальный тренажер, расположенный на потолке. Снимает физическую и психоэмоциональную напряженность учащихся, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

 Кроме того, использую на уроке упражнения для тренировки мышц глаз. По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

*Повторить каждое упражнение 10-15 раз по порядку с № 1 по № 3.*

*1. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо.Повторить по три раза в каждую сторону.*

*2. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.*

*3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.*

 **Оздоровительные моменты на уроке**

* физкультминутки, динамические паузы
* минутки релаксации
* дыхательная гимнастика
* гимнастика для глаз
* массаж активных точек
* Упражнения, влияющие на кровообращение глаз.
* Упражнения для наружных мышц глаза.
* Общеразвивающие и корректирующие упражнения.
* Упражнения для внутренних мышц глаза.
* Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

 Очень нравится детям «медвежьи покачивания». Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею. Ежемесячно пересаживать учащихся с ряда на ряд.

*Комплекс (по Базарному): исходное положение сидя или стоя.*

1. *сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);*
2. *крепко зажмурим, глаза, потом открыть ( 4 раза);*
3. *руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз\_;*
4. *смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);*
5. *руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);*
6. *держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").*

 **Физкультминутки — Гимнастика для глаз.**

*Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.****Вверх-вниз, влево-вправо****.
Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.****Круг.*** *Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.****Квадрат.*** *Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.****Покорчим рожи.*** *Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд — влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.****Рисование носом.***  *Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.****Расширение поля зрения.***  *Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем сле-дит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.****Буратино.***

*Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от8 до 1, ребята следят за уменьшением.*

**Рефлексию на уроке совмещаю с пальчиковой гимнастикой**:

Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

* МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?
* БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?
* СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?
* УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?
* БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

**Использую эмоциональные разрядки:**

* поговорка,
* высказывание,
* веселое четверостишие,
* юмористическая или поучительная картинка
* **«**Цветок здоровья**».**

 Цветок здоровья сделан в виде семицветика. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течение года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных тренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развивается зрительно-моторная реакция. На уроках использую элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

 Если класс перевозбужденный (например, пришли с урока физкультуры) провожу упражнения «надувание воздушного шарика», «сдувание пушинки с ладони», при этом дети соревнуются, кто ее удержит дольше (упражнение на «выдохе»). Если класс вялый, «спящий», мы выполняем упражнение «понюхать что-то приятное» (например, розу, клубнику – упражнение на «вдох»).

 Обучение по системе доктора Базарного я начала прежде всего с учебы в режиме "смена динамических поз". Это делается на каждом уроке в специально подобранные моменты и при проведении каких -либо упражнений: устный счет, речевая разминка и другие.

 Работа за конторкой стоя - это формирование чувств координации и равновесия у ребенка, профилактика нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также близорукости. Уставший от учебы ребенок может выйти из-за стола, сесть. По методике Базарного признаки усталости наступают лишь на 21-24 минуте!

Все эти виды названных приемов чередую как можно чаще. Все это говорит о том, что есть возможность обучать, сохраняя здоровье.

 В соответствии с требованиями технологии доктора В.Ф. Базарного оформлен кабинет для проведения экспериментальной работы: приобретены конторки для внедрения режима "динамических поз"; коврики из естественного материала под ноги каждого ребенка, разработаны различные виды сенсорно-поисковых моторно-координаторных тренажей: набор картинок, составляющих единый сюжетно-образный комплекс, подборки текстов стихотворений для формирования шагового логоритма.

 Медицинским работником проводятся занятия в кабинете ЛФК для ребят с сильным нарушением осанки.

 Создан благоприятный психологический климата в учебном процессе: **проведение нестандартных уроков**, множество игровых моментов, применение **личностно-значимых способов учебной работы**, **индивидуальных заданий** разного типа и уровней **индивидуального темпа,** работы и выбора учебной деятельности -эти применяемые методы **раскрепощают**ребенка**, повышают** его **уровень познавательной деятельности.**

 Провожу активную просветительскую работу с родителями, посредством анкетирования выявляю их отношение к технологии доктора В.Ф. Базарного.

У учащихся с помощью внеклассной работы формируется ценность здорового образа жизни.

Эффективность данной методики отслеживается с помощью диспансеризации обучающихся (2 раза в год), анкетирования обучающихся класса и их родителей.

**2. Увеличение двигательной активности и пребывание на свежем воздухе не только во время уроков, но и в процессе УВП:**

* подвижные перемены
* утренняя гимнастика до уроков
* ежедневный динамический час на свежем воздухе перед проведением занятий ГПД или кружковыми занятиями
* проведение ежемесячных классных Дней здоровья на природе.

**3. Работа по активному вовлечению родителей в УВП по физическому и духовно-нравственному оздоровлению.**

 Стало уже традицией, что в начале каждого учебного года, мы проводим родительские собрания, на которых утверждаем тематику родительских собраний, классных мероприятий и назначаем ответственных из числа родителей за их проведение.

Провожу активную работу по сетевому взаимодействию. Тесно сотрудничаем с ЦДиЮТ, центром медицинской диагностики и профилактики при детской Поликлинике №1, стоматологической поликлиникой, СГМУ, базами отдыха, плавательным бассейном «Лазурный», психологическим центром.

   

**4.Изменения в материально- технической базы** **для физического оздоровления учащихся в начальном звене.**

* укомплектование учебного кабинета, где учащиеся занимаются по технологии Базарного, ростомерной мебелью -13 конторок,



* изготовлено экологическое панно.



* изготовлен потолочный офтальмотренажёр



* изготовлены сенсорные ленты, специальные держалки для дидактического материала.



* приобретены массажные коврики для ног.

**5. Условия, созданные в школе для здоровьесбережения**.

**1. Организовано горячее питание**.

**2. Работают кабинеты профилактики заболеваний под руководством медицинского работника**, где идёт оздоровление часто болеющих детей через постановку у них правильного дыхания, что способствует снижению индексу заболеваемости часто болеющих детей.

**3. Работает логопункт для исправления речи логопатов.**

**4. Психологическую поддержку осуществляет педагог-психолог,** которая проводит диагностику, мониторинг, и коррекцию психических процессов эмоциональной сферы через психологические тренинги, индивидуальные и групповые консультации и занятия с учащимися и родителями.

**5. Каждый ученик ведёт Дневник здоровья** в котором описывает проделанную работу по сохранению и развитию своего здоровья. Это могут быть и стихи собственного сочинения, и загадки, и новые физические упражнения, и рассказ о новом лекарственном растении, и отметка о профилактической вакцинации. А в конце недели делятся с одноклассниками своими наработками.



 **Дополнительное образование в школе** способствует оздоровлению учащихся. Дети занимаются в спортивных объединениях. За последний год количество учащихся, являющихся призёрами и победителями спортивных соревнований, увеличилось. Один раз в неделю посещаем плавательный бассейн «Лазурный»

**Вывод**: Все выше перечисленное дало основание утверждать, что эта технология действительно направлена на сохранение и улучшение здоровья учащихся.