

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

*Багрянцева Светлана Александровна,*

*Белова Наталья Викторовна,*

*учителя географии,*

*МБОУ «ООШ №7»,*

*г. Астрахань, Астраханская область*

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В.Ф. БАЗАРНОГО НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

\*\*\*\*\*

**Аннотация.** В последние годы в нашем обществе все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья детей. В современной школе умственная деятельность по - прежнему относится к числу самых трудных для обучающихся. Учебная работа требует и длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему школьника. Таким образом, в режиме дня современного ученика, как и у его сверстников, много десятилетий назад, соотношение между динамическими и статистическими нагрузками не сбалансировано, резко преобладает статистическое напряжение. При интенсивной и длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться утомление. Именно поэтому Минздравом РФ предложены базовые здравоохранительные технологии построения учебного процесса, которые с учетом Закона РФ «Об образовании» внедряются в каждое учебное учреждение. Под «здоровьесберегающей технологией» следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, учебный процесс, утомление, моторика, координация внимания.

Правильно организованная оздоровительная работа должна стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать физическому развитию и двигательной подготовке обучающихся всех возрастов, позволить повысить адаптивные возможности организма, а значит стать средством сохранения и укрепления здоровья школьников [4, с.5].

Обучение детей невозможно без сочетания использования элементов здоровьесберегающей технологии Владимира Филипповича Базарного, технологии «сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». В основе, которой лежит построение учебного процесса на базе моторно- раскрепощенной вертикали, на базе свободы дальнего зрения и образно стоя произвольно - координаторной свободы [3, с.73].

У многих обучающихся наблюдается искривление позвоночника, нарушение осанки, что ведет к близорукости и сколиозам. У умственно

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

отсталого ребенка, на фоне нарушения ЭВС, поддержание телесно мышечной системы в однообразной напряженной позе ведет к возникновению утомления. Поэтому учебные занятия проходят в режиме смены динамических поз. Часть урока ученик сидит за партой, другую стоит за партой либо у доски, тем самым сохраняется и укрепляется телесная вертикаль - позвоночник. Идеальным вариантом для снятия мышечного напряжения является использование через каждые 10-12 минут следующее упражнение " перевести детей из положения «сидя» в положение «свободного стояния» (если дети не заняты письмом). Работая стоя, обучающиеся становятся более собранными, и у них повышается работоспособность. Такая работа помогает мышцам раскрепоститься, не сутулиться, улучшается кровообращение во всем организме, мозг лучше реагирует на команды. Использование данного приема помогает повысить эффективность произвольно - моторной деятельности обучающихся, снизить за счет этого напряжение, улучшить уровень психической активности, качество внимания. На уроках применяется зрительно-координаторный тренаж, основанный на схеме универсальных символов, схема зрительных траекторий для снятия напряжения с глаз. Было замечено, как негативно воздействует на психическое самочувствие и активность обучающихся комплекс условий закрытых помещении, ограниченное пространство, сенсорная обедненность школьной среды, продолжительные нагрузки в режиме ближнего зрения. Доказано, что систематическое пребывание в таких условиях способствует расстройству сенсорных ритмов организма [1,с.18]. С целью «смягчения неблагоприятных воздействий на организм» В.Ф. Базарный предложил СУС (схема универсальных символов). Используемый на уроке данный тренаж позволяет детскому взгляду отдыхать, пробегая по разноцветным кругам и линиям. Яркие линии привлекают «на себя» наибольшее внимание из объектов учебной деятельности, тем самым каждый раз при взгляде вверх детей, их глаз вступает в моторное взаимодействие с пластикой линий, как бы скользя по траекториям. Этот прием используется на уроке как физминутка. Это позволяет снизить психическую утомляемость у школьников, избыточную нервную возбудимость, агрессию, помогает сблизить их, улучшить межличностные отношения, повысить рост доброжелательности, осуществить профилактику близорукости.

Очень часто используется прием «синусоидная линия», или по-другому "волна". Наш мыслительный процесс реализуется на основе зрительных ритмов. Глаз не может по своей сущности воспринимать прямые линии, тем самым заглушая зрительные ритмы. Волна - дидактический прием, с помощью которого дети решают непростые задачи: нахождение лишнего предмета, обобщение множества предметов, классификация предметов по заданному признаку, двигаясь по волне. Волна - это основа восприятия; обездвиженный образ глаз не воспринимает, или

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

воспринимает через 7 секунд в режиме отторжения. Данный прием помогает в интересной форме заинтересовать обучающегося, направить по волне в поисках нужного ответа методом проб и ошибок. Пластика линии снижает агрессию, повышает качество внимания, корригирует познавательную деятельность. Уроки с использованием элементов системы Базарного отличаются от традиционных тем, что происходят в режиме движения наглядного материала, в режиме поиска: синусоидная линия, сенсорные кресты, сенсорно-координаторные тренажи. Сенсорно-координаторный тренаж заключается в следующем: в четырёх верхних углах комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание детей образы, картинки животных, растений, полезных ископаемых. По команде учителя, обучающиеся достаточно живо фиксируют взгляд по очереди на соответствующий данному слову предмет. При этом они совершают синхронно - сочетаемые движения глазами, головой и туловищем (не изменяя сидячей позы) [2, с. 56].

У обучающихся в процессе выполнения различных упражнений по здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного снижается мышечное напряжение в позвоночнике, координируются движения. Вместе с этим появляется сенсорное разнообразие в традиционной сенсорно - обедненной учебно - познавательной среде, что способствует коррекции восприятия цвета, формы, размера, пространственной ориентировки, улучшает переключаемость внимания с одного предмета на другой и повышает работоспособность на уроке и во внеурочной деятельности и, как следствие, усвояемость предмета.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарный В.Ф. *Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде.* Сергиев - Пасад, 1995
2. Базарный В.Ф. *Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий.* Сергиев - Пасад, 1996
3. Базарный В.Ф. *Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного функционального и физического развития учащихся.* – Сергиев - Пасад Министерство образования РФ, 1995. — Т. II.
4. Карасева Т.В. *Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий «Начальная школа», № 11, 2005.*