Движение поможет обучению

**Формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся**

**путем использования оздоровительной технологии**

**профессора В.Ф. Базарного**

Гильмутдинова Мэри Николаевна,

учитель начальных классов,

МАОУ «СОШ № 2»,

город Лениногорск

Высокоразвитый человеческий интеллект

берет свое начало

в человеческих движениях.

Г. Доман

Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, – это… запрет на движение. Такую ситуацию Н.М. Амосов обозначил как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии, приводящее к детренированности «рабочих» функций организма и перетренировке «регуляторов» деятельности. Ведь движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив его ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Вместе с тем, работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для развивающегося организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и самый совершенный в природе мыслительный аппарат – головной мозг.

Снижение двигательной активности, отмечающееся уже в дошкольном детстве, продолжаются в начальной школе. В результате дети устают, слабеет зрение, болит позвоночник, и без того неважное здоровье ухудшается еще больше. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов. Поэтому одной из важнейших задач школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся с момента их поступления и до момента выпуска. Каждый учитель должен создать на уроке условия, которые не только позволят успешно усваивать учебный материал, но и сохранят и улучшат здоровье учеников.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся я осуществляла путем использования оздоровительной технологии профессора В.Ф. Базарного.

Руководствуясь принципами, которые лежат в основе технологии В.Ф. Базарного, я организовывала учебный процесс следующим образом:

Во-первых, учебные занятия я провожу в режиме смены динамических поз, для чего использую специальную ростомерную мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть - стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма.

Во-вторых, в процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции мною используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

В-третьих, с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам я применяю специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной стене класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока, что исключает раннюю потерю зрения.

В-четвёртых, важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого я использую подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. Данная методика не затрагивает принципиальных положений содержания педагогического обучения. Она касается лишь физиолого-гигиенических аспектов оптимизации зрительного восприятия и режимов обучения.   
 В-пятых, обязательным и важнейшим учебно-воспитательным предметом в системе В. Базарного является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. Оно несёт в себе не только художественно-эстетические начала, но и служит фундаментальным биогенетическим механизмом, формирующим в человеке его человеческую сущность. Это направление в моем классе осуществляет учитель музыки.

В-шестых, на уроках я использую тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани с нашитыми сверху пуговицами. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки, представительства всех внутренних органов, снимает усталость.

**Точка зрения медицинского работника**

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятие с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма - десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, мы будем способствовать здоровьесбережению.

*Вывод:* двигательные и релаксационные моменты, предусмотренные технологией В.Ф.Базарного, в течение урока благотворно влияют на здоровье учащихся.

**Точка зрения учителя начальных классов**

Результаты наблюдений в течение года: увеличился объем выполняемых работ на уроке, улучшились учебные результаты, повысилась активность на уроке, изменились отношения с одноклассниками.

*Вывод:* Наблюдения показывают, что использование оздоровительной технологии профессора В.Ф. Базарного позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности.

*Заметные положительные стороны*: снятие эмоционального и физического напряжения, снижение заболеваемости, восстановление умственной работоспособности, сплочение коллектива, повышение самооценки, воспитание волевых качеств, обеспечение активного отдыха, переключение внимания с одного вида деятельности на другой, лечебно-оздоровительное влияние.

Таким образом, используемая система работы направлена на формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся и способствует осознанию необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека;  развитию у учащихся самостоятельности, целеустремлённости в учебно-познавательной деятельности и в решении учебно-практических задач; формированию ответственности, готовности преодолевать трудности, самостоятельно пополнять знания, заниматься самообразованием, самовоспитанием.

**Главное - помнить: одним из основополагающих аспектов урока является сохранение здоровья учеников и сегодня с уверенностью можно сказать, что учитель в состоянии сделать для здоровья детей младшего школьного возраста больше, чем врач, он должен** обучить детей искусству сохранения и укрепления здоровья.