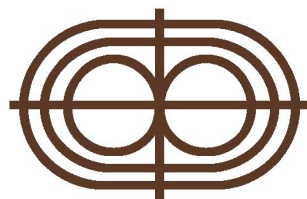
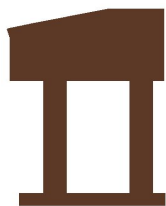
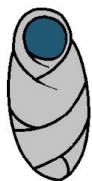


Здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного



Среда формирует привыкание к бездвигательности и гиподинамии с рождения на ВСЮ жизнь.

ПЕЛЕ-
НАНИЕ



КОЛЯСКИ



ДЕТСКИЙ
САД



ШКОЛА,
ГИМНАЗИЯ,
ЛИЦЕЙ



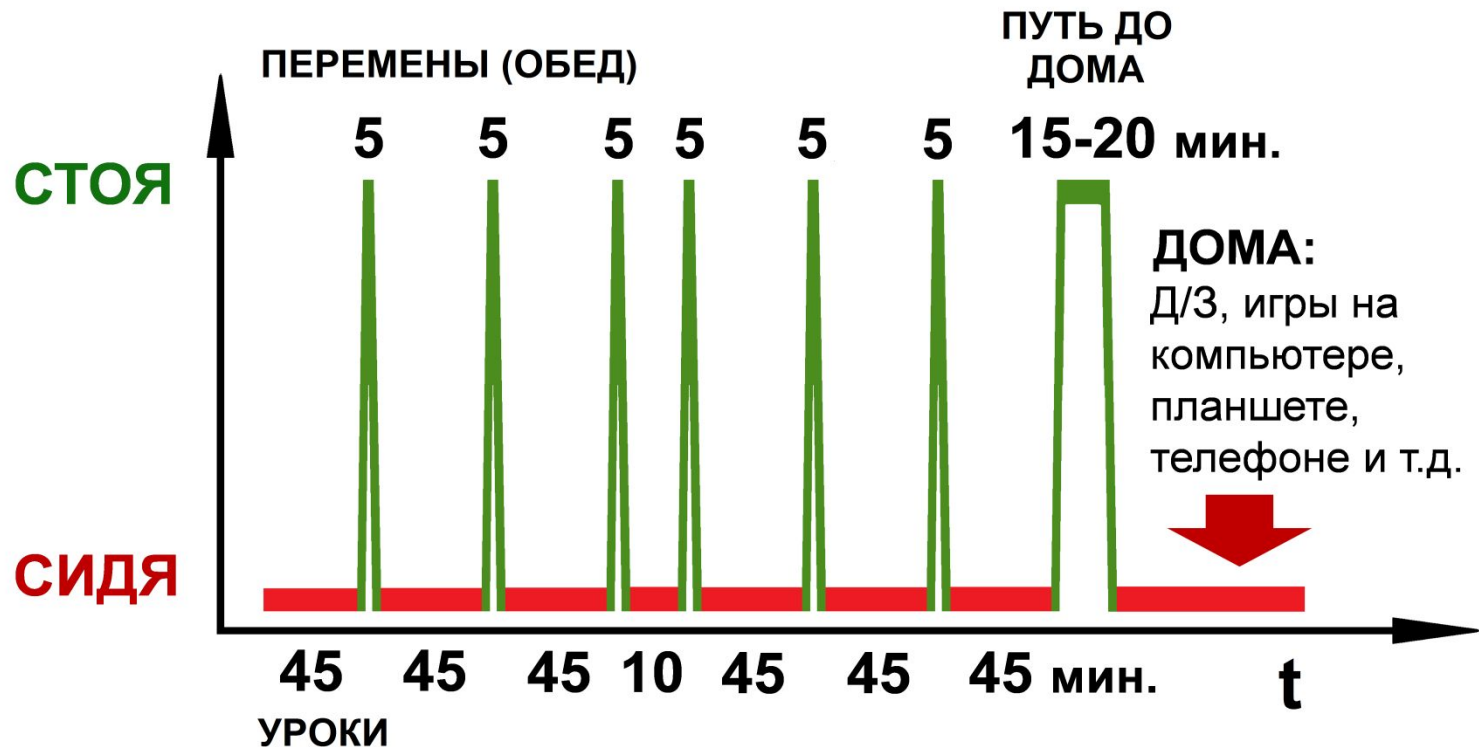
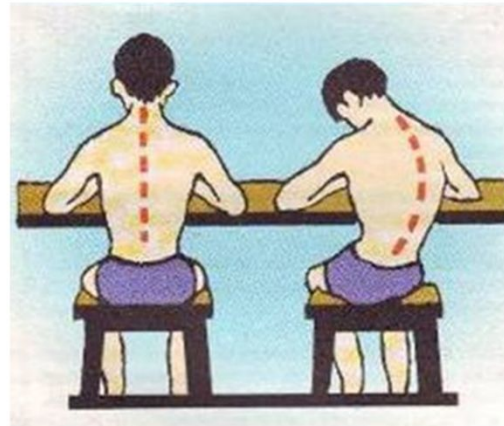
ВУЗ,
РАБОТА,
ДОМ



Ребёнок сидит около 60-80% времени

В итоге этого систематического пребывания в бездвигательности и в гиподинамии на протяжении всего детства — глубоко в психике формируется костно-закрепощающий, самоугнетающий стереотип. Для человека, начиная с раннего детства, постоянное сидение и малоподвижный образ жизни становится НОРМОЙ!

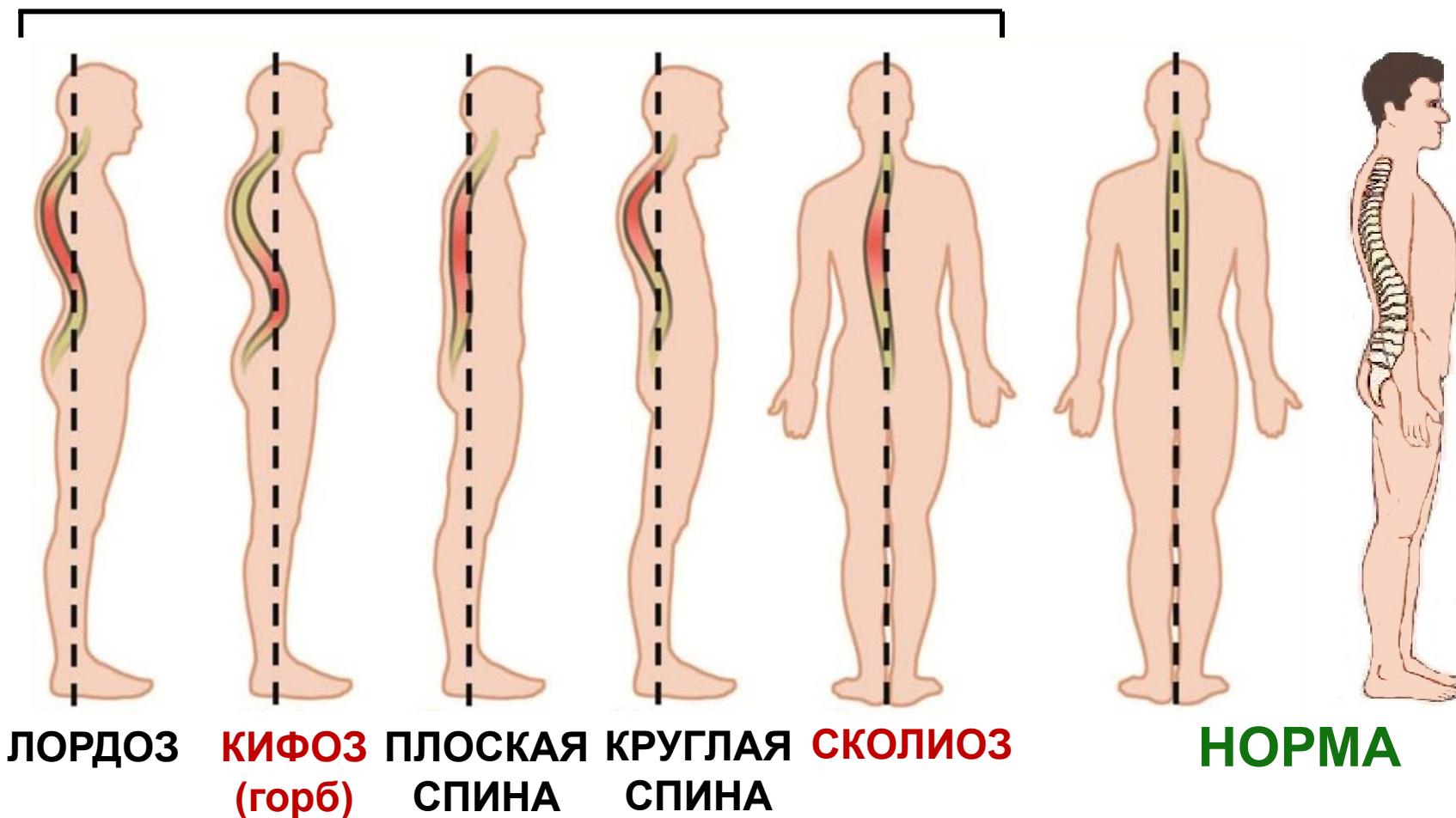
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ, БЕСПРЕКОСЛОВНАЯ ГИПОДИНАМИЯ ПРИ УЧЁБЕ В ШКОЛЕ И ДОМА



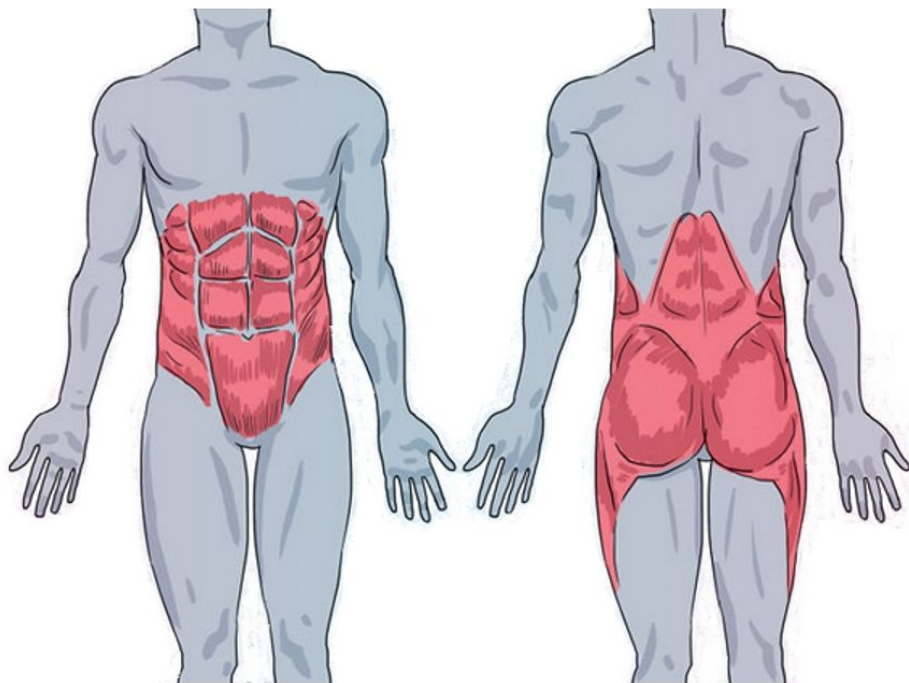


Искавление позвоночника получаемое **в семье, в детском саду и в школе** из-за заложенной в них культуры «**СИДЯЧЕГО**» образа жизни/учёбы.

У **80%** детей по окончании детского сада имеются существенные проблемы с осанкой.

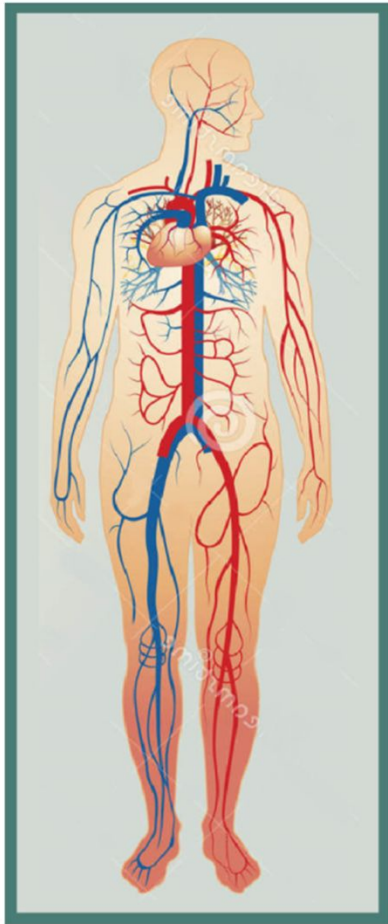


ЗА ОСАНКУ отвечают мышцы живота и ягодичные мышцы
– а при обучении на них **СИДЯТ!**



Когда ребёнку говорят: «Сядь прямо!»
– он начинает выправлять осанку
мышцами, которые для этого
не предназначены, поэтому **через 5
минут** он вновь сгибается,
искривляясь в КИФОЗЕ и СКАЛИОЗЕ.





ГИПОДИНАМИЯ

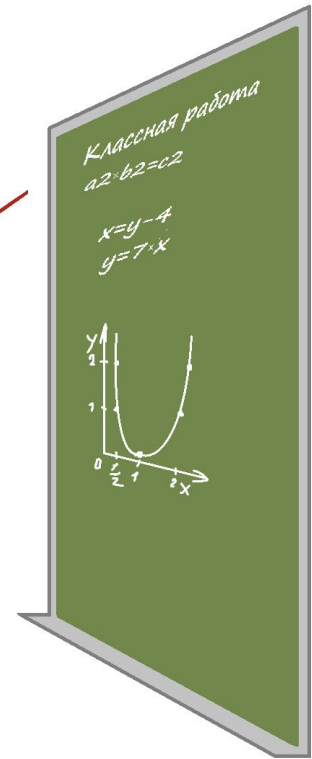
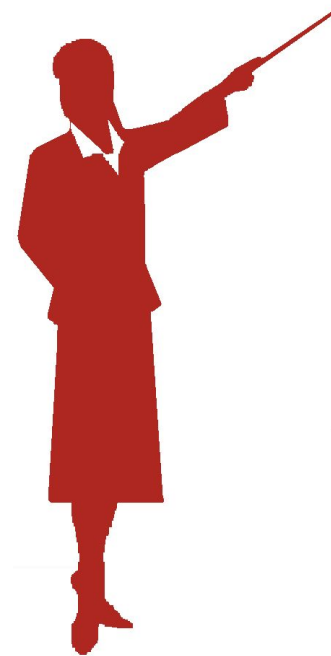
приводит к **ГИПОКСИИ** – кислородному голоданию. Отсюда систематическая утомляемость.

При длительной бездвиженности тела находящегося в положении сидя, особенно во время письма или чтения, нарушение кровоснабжения происходит сразу в нескольких его отделах (шейный, грудной отдел, поясничный, крестцово-копчиковый, бедренный), что затрудняет работу всей сердечно-сосудистой системы, в т.ч. внутренних органов.

УЧЁБА В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ В РЕЖИМЕ КНИЖНО-БЛИЗОРУКОГО ОБУЧЕНИЯ

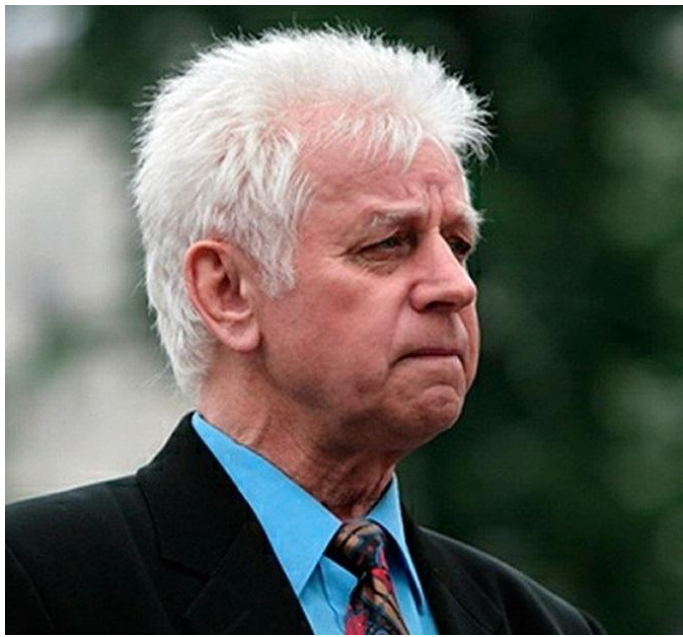


Люминесцентное, ртуть выделяющее, мерцающее, «тархтящее» освещение.



Эргономика класса НЕ стимулирует зрительный анализатор к подвижности (стены, углы, предметы – не интересны ученикам).

Весь **ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ** в основном представлен **в учебнике** и фрагментарно **на доске**. Текстуально-книжный, **безОБРАЗный** подход обучения в режиме сидения и близорукости провоцирует **СТРЕСС** который сковывает глазодвигательные мышцы в режиме **БЛИЖНЕГО ЗРЕНИЯ**, и не расслабляет.



Владимир Филиппович Базарный (род. 1942г.)

— доктор медицинских наук, врач, хирург
высшей категории, педагог-новатор.

В.Ф.Базарный более 40 лет жизни
посвятил научному и практическому
решению проблемы гармоничного
развития ребёнка в системе образования.

Им и его коллегами разработаны
простые и эффективные
здоровьесберегающие технологии
(ЗСТ), учитывающие как и
физические, так и психологические
закономерности развития ребёнка.

**Цель разработки ЗСТ -
становление глубоко разумного и
физически здорового Человека.**



Технология раскрепощенного развития детей

Разработана физиологом В.Ф. Базарным.

Отличительные особенности:

- Уроки проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используются парты и конторки.
- Для разминок используются схемы зрительных траекторий. Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния.
- Для развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется «Экологический букварь» (картина-панно).
- Уроки проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, выполнения заданий, активизирующих детей.
- Хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.
- Применяются прописи перьевой ручкой, развивающие психомоторную систему «глаз - рука».
- Раздельно-параллельное образование мальчиков и девочек.

УЧЁБА В РЕЖИМЕ «ЗРИТЕЛЬНЫХ ГОРИЗОНТОВ»



лично-ориентированное, отдельно-параллельное обучение (класс девочек, класс мальчиков).

Дидактический материал располагается со всех сторон класса на максимальном удалении. Учащиеся находятся в постоянном режиме зрительного поиска, сканирования пространства, выполняют различные глазодвигательные, шейно-поворотные профилактические разгрузочно-расслабляющие упражнения в русле процесса освоения материала.

Конторка доктора Базарного – обучение в ритме сердца.

Отличительные особенности:

Механизм регулировки высоты — газлифт позволяет ученику самостоятельно и быстро регулировать высоту конторки.

Наклонная столешница позволяет использовать конторку для разных видов деятельности: письма, чтения, рисования – на наклонной поверхности; лепки и конструирования – на горизонтальной. Регулировка наклона в диапазоне 0° - 17° .

Держатель для книг обеспечивает рекомендуемое расстояние и положение учебника.

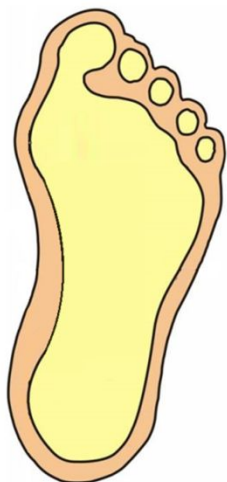
Полка для учебных пособий, крючки для портфеля создают дополнительные удобства ученику.

Набор для хранения письменных принадлежностей и крепления для чернильницы.





Профилактика плоскостопия

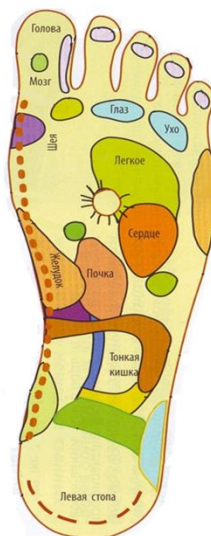


**ПЛОСКО-
СТОПИЕ**



НОРМА

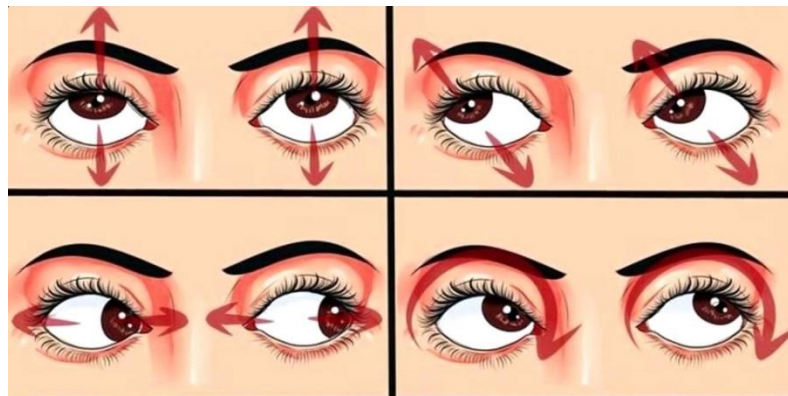
ПРОЕКЦИЯ
ВНУТРЕННИХ
ОРГАНОВ НА
СТОПЕ



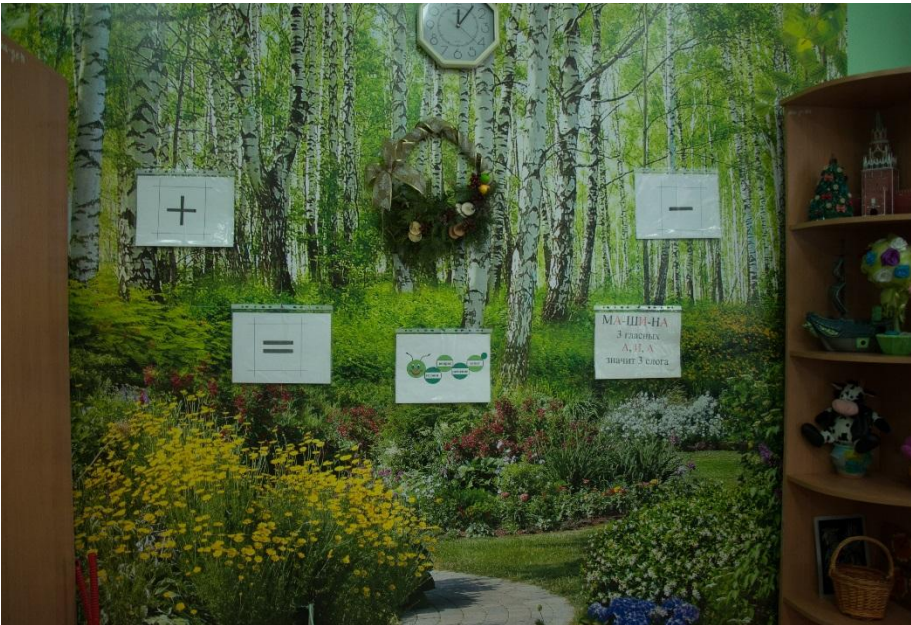
АМОРТИЗАЦИЯ

Стояние на коврике за конторкой профилактирует плоскостопие и оказывает оздоровительный эффект на весь организм, т.к. на стопе имеется проекция внутренних органов.

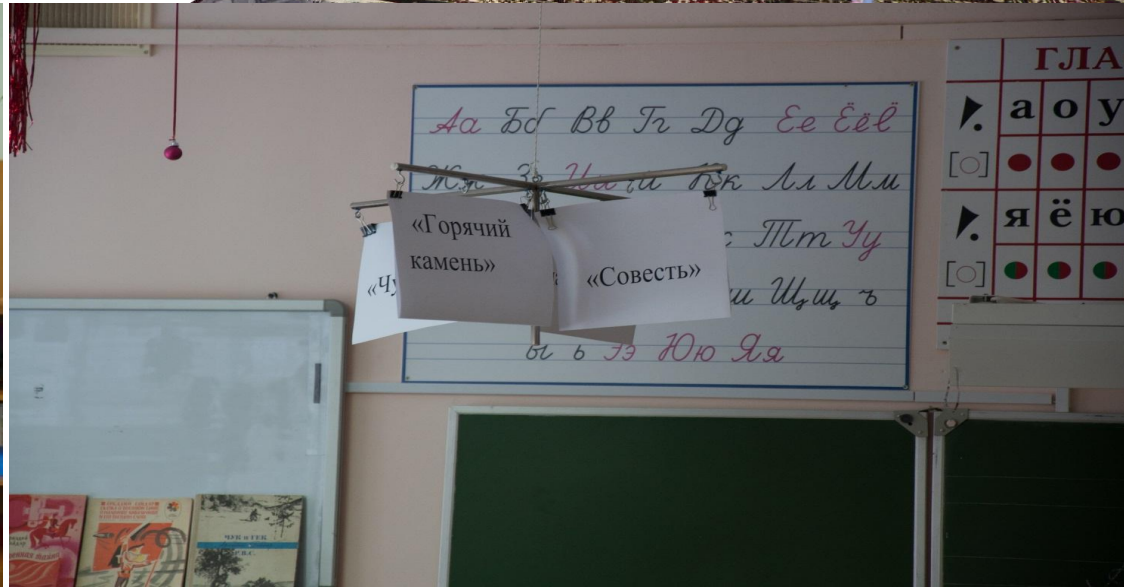




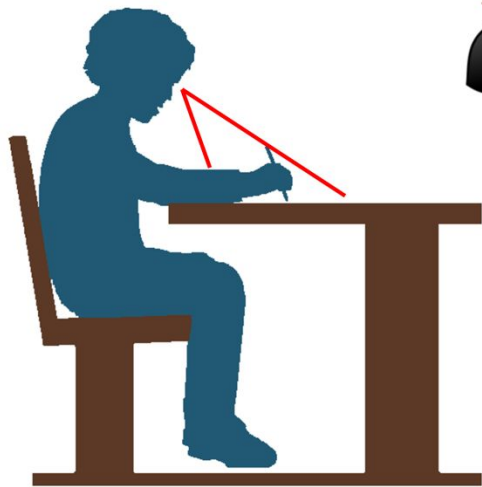
«Экологический букварь» (панно 3x2 м)



«Сенсорно-дидактические кресты»



«Сядь прямо!
Не СУТУЛЬСЯ!»



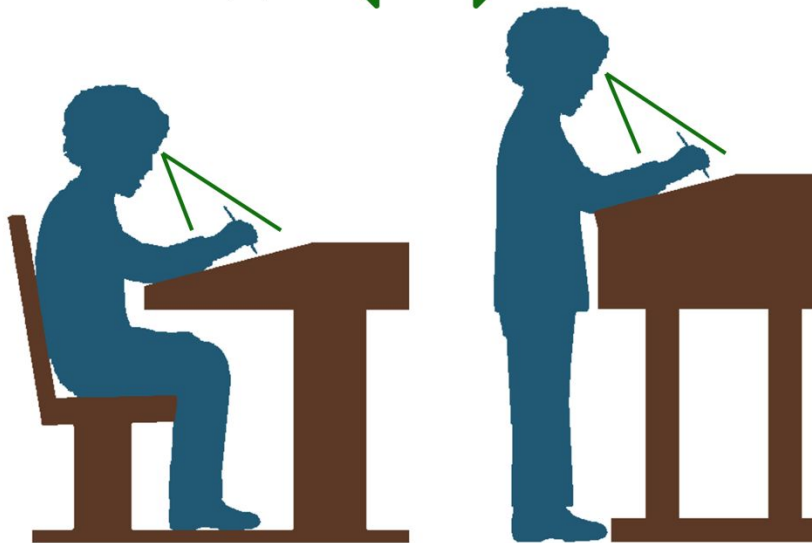
ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ



ВИДИТ ТРАПЕЦИЮ

СМЕНА ДИНАИЧЕСКИХ ПОЗ

СИДЯ ↔ СТОЯ



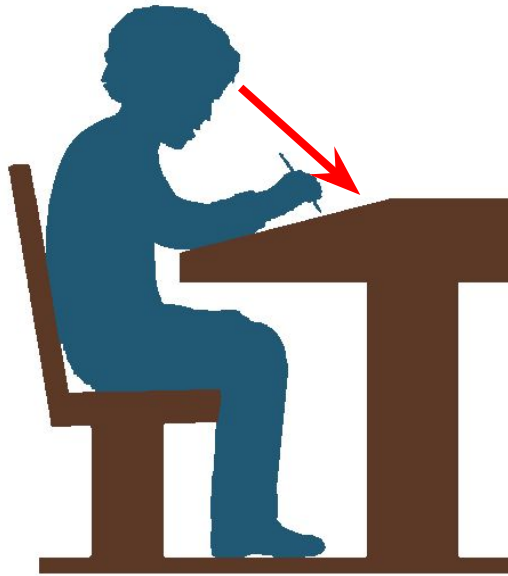
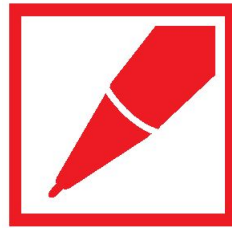
ПАРТА

КОНТОРКА



ВИДИТ ПРЯМОУГОЛЬНИК

ШАРИКОВАЯ РУЧКА БЕЗОТРЫВНОЕ ПИСЬМО

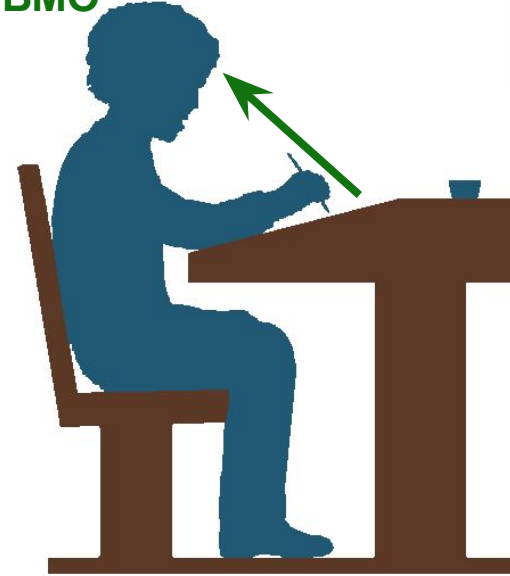


Происходит **СОКРАЩЕНИЕ** зрительной дистанции

- НАПРЯЖЁННОСТЬ БЕЗОТРЫВНОГО НАЖАТИЯ (кисти, глаз, шеи, плеча),
- КИФОЗ (горбатость),
- МИОПИЯ (близорукость),
- каллиграфичности **НЕТ!**
- разборчивости **НЕТ!**

Возможность исправления почерка – мало вероятная.

ПЕРЬЕВОЕ ПИСЬМО ИМПУЛЬСО-НАЖИМНОЕ ПИСЬМО



Происходит **УВЕЛИЧЕНИЕ** зрительной дистанции

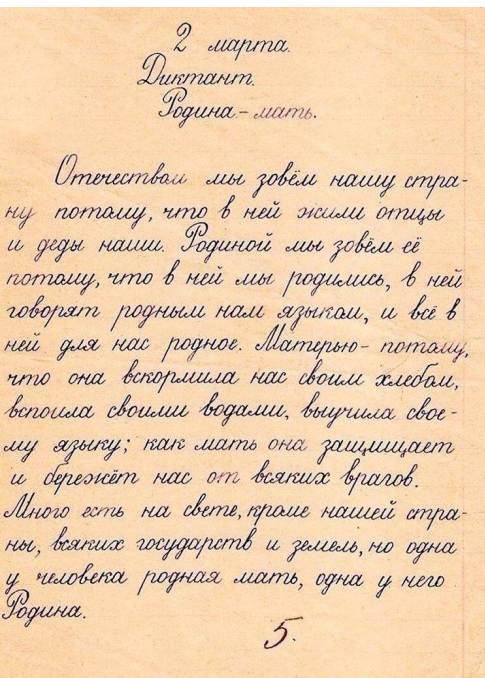
- **НЕ**НАПРЯЖЁННОЕ ОТРЫВНОЕ НАЖАТИЕ (микро отдых: кисти, глаз, шеи, плеча),
- **КАЛЛИГРАФИЧНОСТЬ** ПИСЬМА,
- регулярная координация, мелкая моторика, пластичность движений, аккуратность и т.д.

Свободная возможность перехода на скоростное письмо.

Письмо до 1968 года



Перьевая ручка



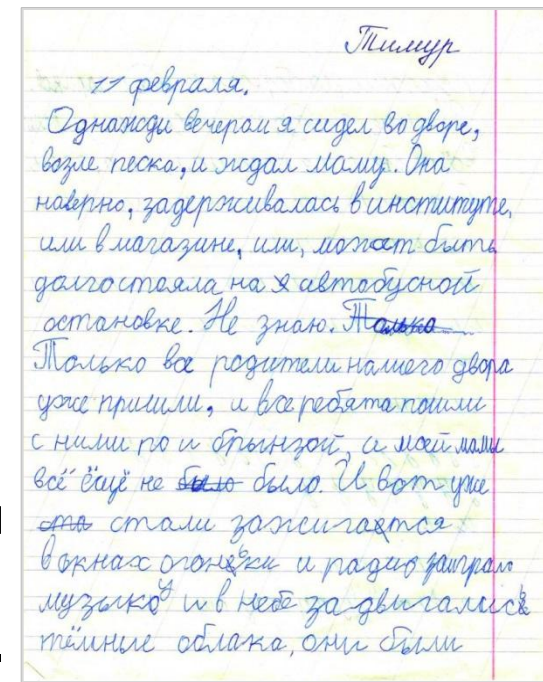
Каллиграфичность
и разборчивость письма,
НЕнапряжённость
кисти, плеча, глаз и шеи —
заменено на «УДОБСТВО»!

Письмо стало нажимным,
напряжённым,
неразборчивым
и некрасивым,
но «удобным».

Письмо после 1968 года

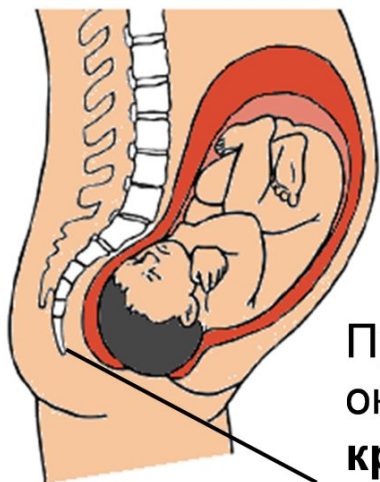


Шариковая ручка

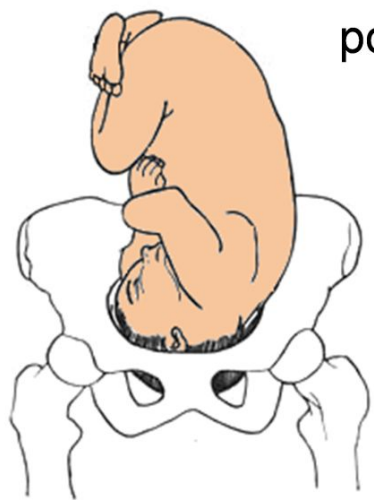


УЧЁБА И РЕПРОДУКТИВНОСТЬ

За 10 лет сидения в школе происходит недоразвитие - **сужение родового пути.**



Продвижение вперёд и окостенение крестцово-кобчиковой системы сужает родовой путь.

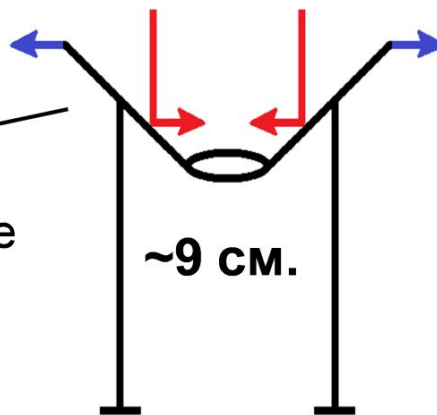


Из-за систематического сидения происходит внешнее увеличение наружных размеров таза. Родовой путь малого таза все больше суживается.

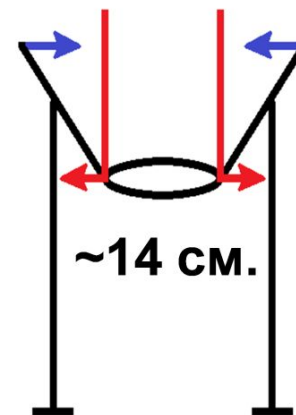
Голова ~ 11 см.



В условиях сидения



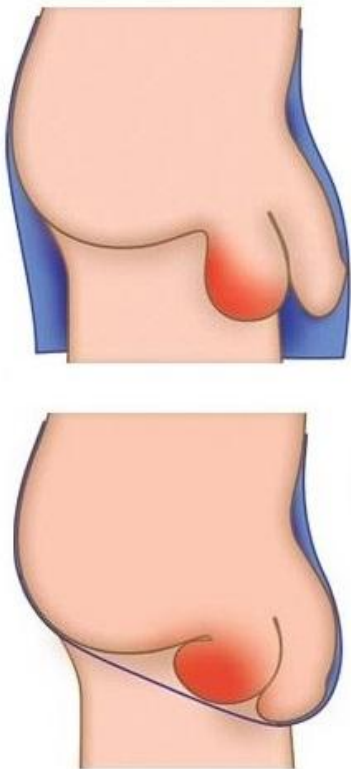
В условиях прямостояния (прямохождения)



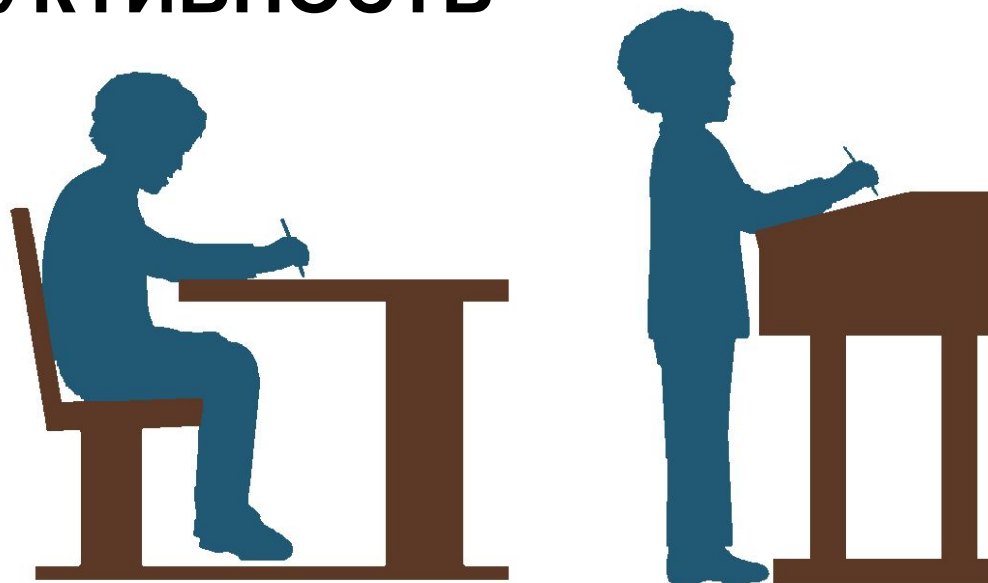
Таз у старшеклассниц:

«Узкий» и развёрнуто- Пропорционально широкий таз 86-94% развитый таз 6-14%

УЧЁБА И РЕПРОДУКТИВНОСТЬ



Температура
должна быть
немного ниже **33°**
С!



СИДЯ



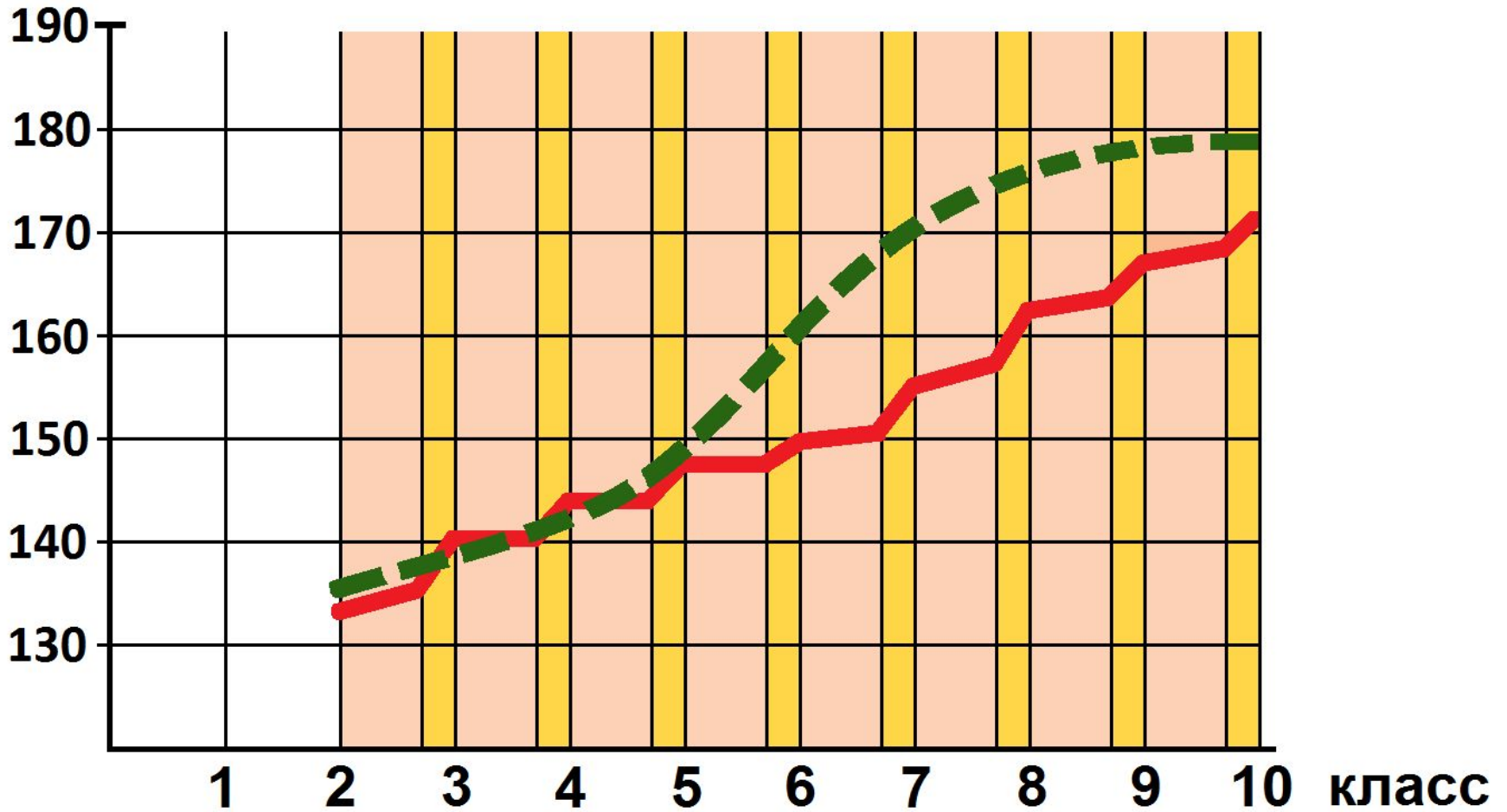
СТОЯ


Наилучшая температура для работы яичек 33°C . Сперматогенез менее эффективен при более высоких или низких температурах. Горячие ванны, подгузники и тесное нижнее белье, а главное – **СИДЯЧАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** - могут быть причиной бесплодия.


Режим смены динамической позы в процессе урока ПРОФИЛАКТИРУЕТ перегрев вентиляцией воздуха.

ДИНАМИКА РОСТА УЧАЩИХСЯ

см



 Режим обездвиженной, сидячей позы обучения.

 Режим динамической позы обучения.

 Учёба

 Летние каникулы

Раздельно-параллельное обучение



ДЕВИЧЬИ: интересы, мечты, эмоции, фантазии, страхи, игры и т.д.

Пик работоспособности приходится на **НАЧАЛО** урока, от **ЭМОЦИЙ** → к **ЛОГИКЕ**,

АУДИАЛЫ, любят много **ПИСАТЬ**, необходимы **ПОВТОРЕНИЯ**, размеренный темп учёбы, типовые задания, вспомогательный наглядный материал, акцент на речевые навыки, усидчивы.



ПЕРЕМЕНЫ, КРУЖКИ, СЕКЦИИ, ВЕЧЕРА, ПРАЗДНИКИ и т.д.



МАЛЬЧИШЕЧЬИ: интересы, мечты, эмоции, фантазии, страхи, игры и т.д.

Пик работоспособности приходится на **СЕРЕДИНУ** урока, от **ЛОГИКИ** → к **ЭМОЦИЯМ**,

ВИЗУАЛЫ, **НЕ** любят много **ПИСАТЬ**, **НЕ** терпят **ПОВТОРЕНИЙ**, высокий темп, сменность заданий, больше самостоятельности, менее усидчивы - более подвижны чем девочки (в 4-6 раз).

Раздельно-параллельное обучение мальчиков и девочек



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕНОЛОГИИ В.Ф. БАЗАРНОГО



- в **2-4 раза** снижается заболеваемость учащихся и болезни косно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, репродуктивной системы, желудочно-кишечного тракта, нервно-психической сферы и других систем ребёнка:
- проявления нервно-психических срывов, различных форм агрессии у детей уменьшается в **5-6 раз**;
- жизнестойкость организма ребёнка увеличивается в **2-3 раза**;
- плотность двигательной активности на уроке возрастает в **5-8 раз**.

