

Здоровьесберегающие технологии в преподавании русского языка



Прокофьева С. В. учитель русского языка и литературы , высшая квалификационная категория, МОУ Воскресенская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

«Дело воспитания такое важное
и такое святое, именно святое.
Здесь сеются семена благоденствия
или несчастья миллионов
соотечественников,
здесь раскрывается завеса будущего нашей
Родины».

К.Д. Ушинский



Сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление моей работы



Здоровье лежит в основе благополучия наших детей. Обучение и здоровье находятся в тесной связи, поэтому на уроках русского языка и литературы должен обязательно присутствовать здоровьесберегающий компонент. В учебном процессе я учитываю умственные нагрузки – объём письменных работ и физиологические особенности наших детей. В этом мне помогает «Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности» доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.



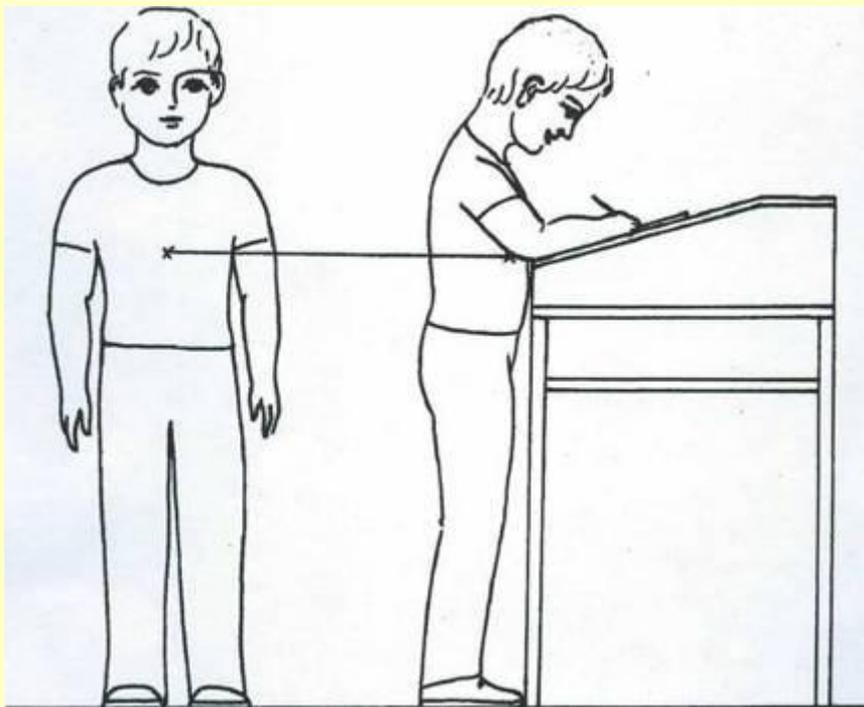
Учёный, врач,
музыкант и педагог-
новатор, доктор
медицинских наук,
профессор, академик
Академии творческой
педагогике.
Основатель нового
направления в науке-
здоровьеразвивающе
й педагогике.

*Ведущая идея методике
В.Ф. Базарного: «Сенсорная свобода и
психомоторное раскрепощение».*

Здоровьесберегающие технологии доктора В.Ф. Базарного в пространстве урока

- Обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законами РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение.
- Единственная здоровьеразвивающая технология:
- *- признана научным открытием Академией медицинских наук;*
- *- защищена патентами и авторскими правами;*
- *- одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН;*
- *- утверждена Правительством как общая федеральная программа 1989 г.;*
- *- прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ;*
- *- имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ;*
- *- позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе школьника;*
- *- дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом.*

Обучение учащихся в режиме смены динамических поз



Под эту систему была разработана настольная конторка. Длина конторки соответствует примерно половине длины стола.

Конторка



Основным техническим средством, обеспечивающим данную технологию, является конторка. Она напоминает высокую трибуну, зафиксированную на уровне солнечного сплетения индивидуально под каждого ребенка. Ее столешница так же должна иметь наклон, что позволяет использовать ее для разного вида деятельности: письма, чтения, рисования, лепки, конструирования.



Методика динамической позы поддерживает физическую, умственную, психоэмоциональную активность учащихся на уроках русского языка. Построение урока планирую с таким расчётом, чтобы в процессе занятия дети несколько раз организованно переводились из положения «сидя» в положение «стоя». Опыт показал, что детей без ущерба для учебного процесса удаётся поднимать до 3 раз при продолжительности стояния от 3 до 7 минут за урок. Главным здесь является не продолжительность стояния, а динамизация позы.

Коврик для массажа подошвенной поверхности стопы



Ноги учащихся находятся на коврике, расшитом разнообразными по форме и величине пуговицами, что уменьшает вероятность плоскостопия.



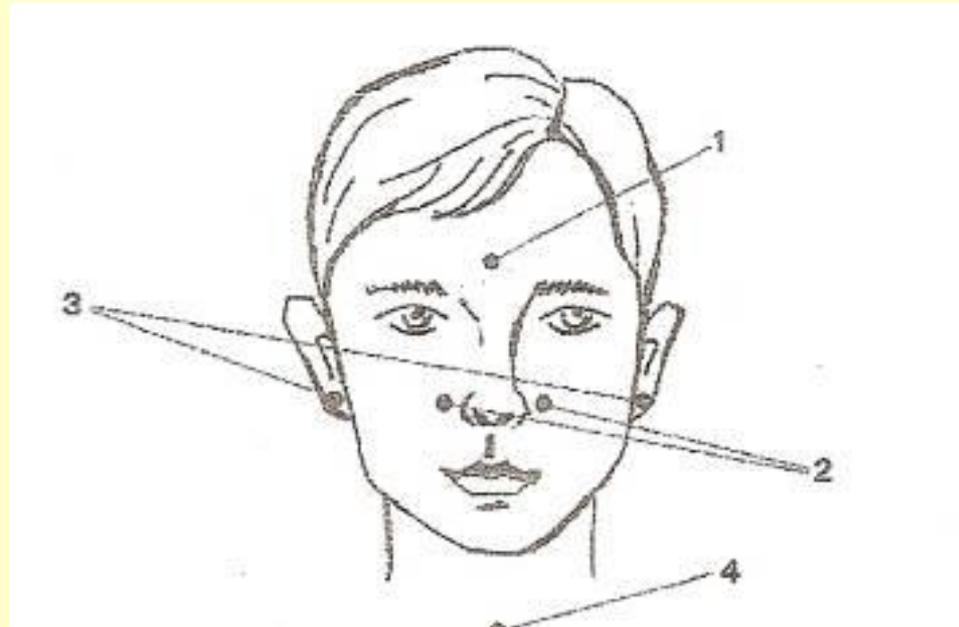
Здоровьесберегающие технологии В.Ф.Базарного позволяют не просто укреплять и развивать здоровье детей, но способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков на уроках русского языка. В более короткие сроки снимают проблему перегрузки, переутомления школьников.



Схема стопы находится перед глазами учащихся. Учащиеся массируют разные области стопы- идёт профилактика заболеваний различных органов, что даёт возможность

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Зная средство от простуды,
Мы здоровыми все будем.
Есть волшебные точки у нас –
Нажимай их каждый раз.
Точку красную найдем,
Пальчик кругом поведем.
Отдохнули, поворот –
Пальчик движется вперед.
Точку красную оставим,
Пальчик к синенькой приставим.
Чтобы носик наш дышал,
Насморк деткам не мешал.
Покрутили точку эту,
Передали эстафету.
Точки желтые находим
И опять по кругу водим.
Стоп, пойдем теперь вперед.
Кто быстрее новую точку найдет?
Точка зеленая на грудке у нас,
Находим все дружно ее мы сейчас.
Пальчиком водим по кругу мы снова –
Из школы домой пойдут детки здоровы



Точки:

- 1 – красная точка;
- 2 – две синие точки;
- 3 – две желтые точки;
- 4 – зеленая точка.

Эффективность методики на уроке русского языка

- Укрепление позвоночника
- Сохранение правильной осанки
- Формирование у ребёнка чувства равновесия и координации
- Профилактика опорно-двигательного аппарата
- Профилактика заболеваний сердечнососудистой системы
- Предупреждение появления близорукости

Офтальмологический тренажёр



Офтальмотренажер – специализированная автоматизированная техническая система, обеспечивающая повышение функциональной активности зрительно-вестибулярных систем и за счет этого стрессоустойчивость организма, а также профилактику зрительного и нервно-психологического утомления.



- На тренажёре с помощью стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх-вниз, влево - вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмёрке». Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной, снимает напряжение и усталость на уроках русского языка, позволяет отдохнуть зрительной мышце в процессе написания, выполнения упражнения.

Методика сенсорно-координаторных упражнений «четыре угла»



В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты - зрительные метки. Ими могут служить геометрические фигуры (пирамида, конус, призма, цилиндр).

Располагать их рекомендуется в равноудалённых участках класса – фиксирую по углам потолка). Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендую выполнять (только в положении «стоя»).



С этой целью я периодически поднимаю детей (упражнение выполняется под музыку), звучит команда, и дети быстро поочерёдно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках. При этом работают мышцы головы, спины, туловища и зрительные мышцы глаз. Продолжительность 1,5 – 2 минуты.

Сенсорно-дидактические

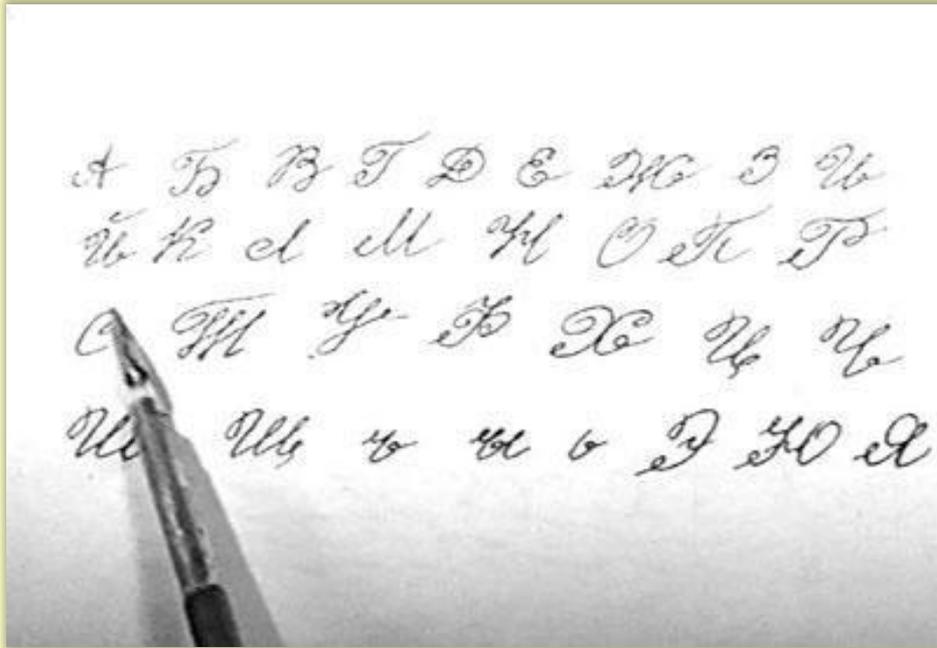
кресты



Сенсорно-дидактические кресты представляют собой приспособление для крепления наглядного материала. Дидактический материал подвешивается на сенсорно-дидактическом кресте к потолку, чем обеспечиваются колебательные движения наглядности, что создает повышенную эффективность зрительного восприятия.

Работа с сенсорными крестами способствует развитию речемоторной функции детей. Предупреждает развитие рефлекса склоненной головы. Способствует более эффективному развитию глубинного и стереоскопического зрения. Активизирует нейродинамические процессы головного мозга. Способствует предотвращению зрительного утомления и зрительных расстройств.

Нажимное письмо



Письмо перьевой ручкой снимает стресс от статических напряжений, возникающих при безотрывном, ускоренном письме шариковой ручкой. Соответствие нажима пера и биоритмов сердца является профилактикой гипертонических болезней.

На уроке русского языка необходимая работа над каллиграфией.

Зрительно – координаторный тренажёр «бегущая строка».



Для тренировки мышц зрительной системы используем на уроках тренажёр «бегущая строка». Состоит из цепочки цветных лампочек, которые работают в определённом автоматизированном порядке, где каждая последующая лампочка загорается разными цветами. При этом, считая количество лампочек в исходной цепи, учащиеся снимают напряжение, усталость и работают над профилактикой остеохондроза.

Релаксация

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженно умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снятие напряжения, возможность дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к лучшему усвоению материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, танцевальные упражнения, задающие ритм и не требующие запоминания учебного материала.



Мы танцуем «Макарену». Этот чарующий танец не может оставить никого равнодушным. Профилактика опорно-двигательной системы.

Результаты работы по методике В.Ф. Базарного

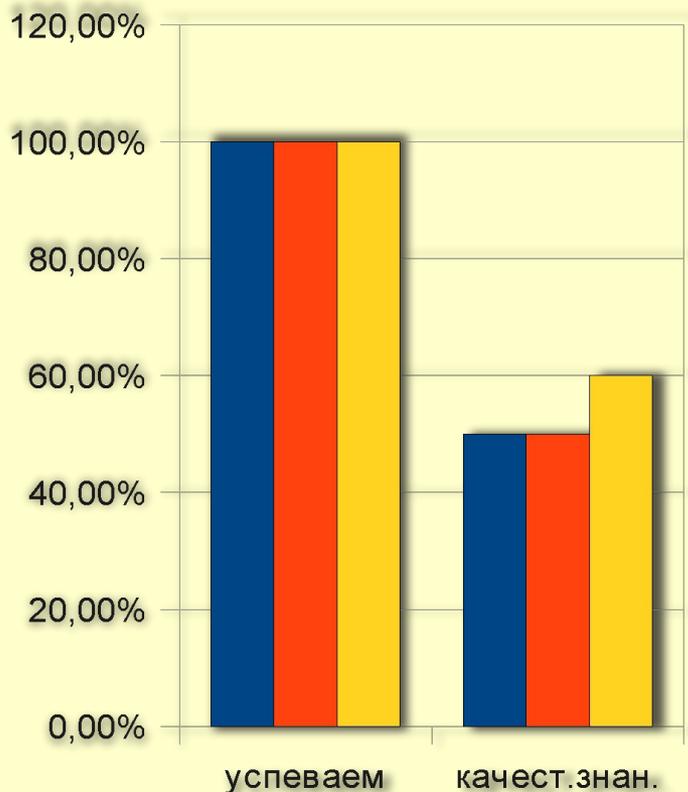


Публикация под рубрикой «Школа XXI века» Юлии Ситниковой « В интернат за здоровьем» в журнале «Воскресенск и Воскресенцы» рассказывает о методике Базарного В. Ф. на уроках русского языка Прокофьевой С. В.

«...Урок по методике Базарного – это своеобразный тренинг, одновременно интеллектуальный, физический и психологический. Ведь здесь постоянно требуются и смекалка, и



Диаграмма качества знаний 7 класса по русскому языку.



■ 2008-2009
■ 2009-2010
■ 2010-2011

Диаграмма качества знаний в 7 классе показывает небольшую положительную динамику.

Состав класса обновился- прибыли новые учащиеся - Кирьянова Ольга, Лищенко Татьяна- девочки, учатся на «4», но и Кузнецов Александр, Сидоров Игорь, прибывший с большими пробелами в знаниях, имеющими слабую «3». Ведётся постоянная работа со слабыми учащимися: индивидуальные, групповые задания, тестовый материал, занимательность по предмету улучшило качество знаний в классе. Но при этом необходимо усилить практическую работу со слабыми учащимися

Диаграмма качества знаний 5 класса по русскому языку

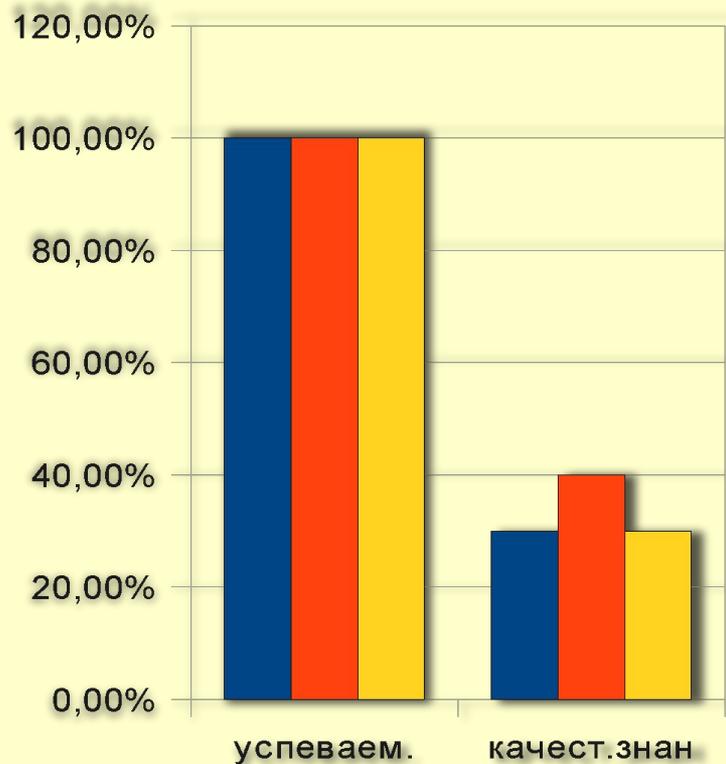


Диаграмма качества знаний в 5 классе показывает, что динамика качества знаний улучшилась в 2009-2010г., но в связи с выбытием учащихся (усыновление) качество знаний осталось без изменения в 2010-2011 году

- 2008-2009
- 2009-2010
- 2010-2011

Благодаря технологии В.Ф.Базарного достигается:

- Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.
- Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
- Психологический комфорт в образовательном учреждении.
- Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;
- Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.
- Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.
- 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



ЗАПОВЕДИ ПЕДАГОГА

- **Заповедь 1.** Люби ученика, доверенного тебе родителями, всей душой, сердцем и разумом.
- **Заповедь 2.** Старайся видеть в каждом своем ученике полноправную, уникальную личность, достойную признания и уважения.
- **Заповедь 3.** Осознавай в полной мере ответственность за каждого вверенного тебе ребенка: за его физическое состояние и эмоциональное благополучие.
- **Заповедь 4.** Отдавай ежедневно детям все, что знаешь и умеешь сам, развивай их способности, выбирая самые прогрессивные методы обучения.
- **Заповедь 5.** Помни, что знания без чувств, добрых дел и чистых помыслов, не окрыляют, а отягощают и разрушают любого человека, в том числе, ребенка.
- **Заповедь 6.** Оценивай поступок, а не личность, и никогда не предпринимай воспитательных воздействий в дурном настроении.
- **Заповедь 7.** Воспринимай родителей своих учеников как первых союзников в деле развития детской личности.
- **Заповедь 8.** Славь профессию свою и своим творческим трудом во благо будущих поколений.



Библиографический список: "Здоровьесберегающие технологии в школе"



- Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108
- Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.15-19
- Гурьев, А.В. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг.- 2011.-№3.-С.20-26
- Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.-2011.-№3.- С.48-61
- Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
- Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63
- Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.-С.68-69
- Хлопова, А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5.-С.24-33
- Погребняк, Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя /Е.В. Погребняк //Начальная школа плюс до и после.- 2010.-№3.-С.26-29
- Айзман, Р.И. этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.- №3.-С.87-94
- Семёнова, И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.- №1.-С.38-46

Владимир БАЗАРНЫЙ

Официальный сайт <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/index.php>

Член Высшего Координационного Совета

общероссийского движения

«За здоровое развитие детей»,

Отличник здравоохранения РФ,

Хирург высшей категории,

Почётный работник образования РФ,

Научный руководитель

Центра гармоничного развития учащихся

Российского Государственного Социального Университета

д. м. н. В.Ф. Базарный



Адрес: 141300, Московская область,
г. Сергиев Посад, ул. Матросова, дом 7, кв.48.

http://www.hrono.ru/statii/2009/bzrn_medved.php - Открытое письмо Президенту РФ Д.А. Медведеву.

Владимир БАЗАРНЫЙ. Будущее за теми, для кого дети значат больше, чем деньги.

http://www.hrono.ru/statii/2009/bzrn_budush.php

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.

http://www.hrono.ru/statii/2006/bzrn_osnovy.html

Владимир БАЗАРНЫЙ. Как работать за конторкой?

<http://www.hrono.ru/statii/2005/kontorka.php>

Заказ конторки

http://ormis-mebel.ru/page.php?cat=1&scat=9&id=542&_openstat=ZGlyZWN0LnIhbmRleC5ydTsyMTczOTk1Ozk0NTQ0ND

Конторка Базарного для работы стоя с наклонной столешницей одноместная

Столешница 700x600, h=900-1200, 4-6 ростовая группа, 2 положения: горизонтальное и под углом

Цена в ЛДСП: 3600 р.

Цена в МДФ: 3900 р.