

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

г. Иркутск

АДМИНИСТРАЦИЯ

КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Иркутска средняя общеобразовательная школа №37**

**(МБОУ г. Иркутска СОШ №37)**

664020, г. Иркутск, ул. Сибирских партизан, 19, тел./факс: 32-80-99;

e-mail:school37\_irk@mail.ru; сайт: http://[school37irk.ucoz.ru/](http://school37irk.ucoz.ru/)

***ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В.Ф. БАЗАРНОГО***

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

******

**г. Иркутск, 2018 г**

**Составители:**

* **Фролова Светлана Юрьевна, учитель начальных классов МБОУ г. Иркутска СОШ № 37, высшая квалификационная категория, руководитель муниципальной ресурсной площадки**
* **Соколова Ирина Владимировна, учитель начальных классов МБОУ г. Иркутска СОШ № 37, высшая квалификационная категория**

**Содержание**

1. **Здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного……………………………..стр. 3**
2. **Концептуальная классификация базовых истоков утомляемости и истощающего развития детей в современной школьной среде (В. Ф. Базарный**)……………...стр.5
3. **Основа здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного……………………стр.6**
4. **Основные методы и приёмы, используемые в здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного………………………………………………………………………….стр. 7**
5. **Конторка………………………………………………………………………………...стр 7**
6. **Методика солевых мешочков……………………………………………………….стр 8**
7. **Упражнения на расширение зрительных горизонтов. Экологический букварь………………………………………………………............................................стр. 9**
8. **Упражнения на зрительную координацию**. **Сенсорные кресты.**

**Офтольмотренажер…………………………………………………………………...стр. 10**

1. **Гимнастика для глаз………………………………………………………………….стр. 12**
2. **Упражнение на релаксацию………………………………………………………...стр. 13**
3. **Массажный шарик Су – Джок……………………………………………………....стр. 13**
4. **Методика хохочущих фотографий…………………………………………………стр 14**
5. **Дорожка здоровья……………………………………………………………………..стр. 14**
6. **Комплекс упражнений технологии В.Ф. Базарного……………………………..стр. 15**
7. **Дополнительное образование……………………………………………………….стр. 15**
8. **Список литературы…………………………………………………………………....стр. 16**

***Если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье,***

***будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни,***

***то можно надеяться, что будущее поколение***

***будет здоровым и развитым, не только духовно, но и физически.***

**Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного**



Владимир Филиппович Базарный – знаменитый хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор, ранее руководил лабораторией органов чувств при НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения Академии наук СССР в Красноярске. Двадцать лет он занимался изучением влияния школы на здоровье в Московской областной  научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем образования в г. Сергиев Посад Московской области. За это время специалистами  этой лаборатории предложены и защищены патентами 44 уникальные технологии  оздоровления детей в процессе дошкольного и школьного воспитания.

По мнению В.Ф.Базарного,  сегодня вся концептуальная основа школьной жизни ориентирована против природы ребёнка.

**Во - первых**, в её основе лежит закрепощение детского организма – режим систематического сидения, «близорукого» и узкоформатного зрения. Специалистами лаборатории доказано, что через 10 – 15 минут работы на контрольной ребёнок испытывает нагрузки, сравнимые с теми, что переживают космонавты на старте. Результат – так называемый школьный шок и ранняя стенокардия.

**Во – вторых**, - сенсорно обеднённая школьная среда  закрытых помещений и ограниченных пространств. За 11 лет, проведённых в четырёх бетонных стенах, угасает образно-чувственное восприятие мира, сужаются зрительные горизонты, угнетаются эмоциональные реакции детей.

**В – третьих**, не менее губительно так называемое раннее «интеллектуальное» развитие детей, замещающее собой развитие чувственное. Активно познавая мир символов и слов, дети утрачивают связь с реальным миром и постепенно теряют воображение.

Вывод  учёного: «Современная школа должна быть объявлена вне закона. Учёные бьют в набат, но государство их не слышит. А ведь сегодня мы уже находимся в критическом положении - ежегодно ситуация с психическим и физическим здоровьем ухудшается в два раза. Спровоцирована эпидемия – больные родители не могут иметь здоровых детей. Большинство юношей не годно к армейской  службе. Чего же мы ещё ждём?»

Доктор Базарный создал систему педагогических технологий, позволяющих обучать детей, при этом сохраняя и укрепляя их здоровье. Уже сегодня в России и за ее пределами около 1000 образовательных учреждений работают по технологии Базарного, в том числе и наше МДОУ ЦРР-детский сад «Солнышко» г. Котовска Особенность технологий доктора Базарного в их общей доступности, их внедрение не требует дополнительных материально-финансовых затрат. Все необходимое оборудование можно сделать своими руками.

**Концептуальная классификация базовых истоков утомляемости и истощающего развития детей в современной школьной среде (В. Ф. Базарный**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств, — или обедненной природными сенсорными стимулами среды обитания | **\** |  |
|  |  | комплекс факторов закрытых помещений |
| Возрастающее воздействие жестких форм излучений: электронно-лучевого, "металло-звукового", мерцающе-светового и т.д. | **/** |  |
|  |  |  |
| Возрастающее воздействие потоков абстрактной сигнальной информации на фоне беднеющей образной сферы (воображения) | **-** | информационно-психогенные факторы |
|  |  |  |
| Возрастающая телесно- мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощенных позно-тонических спастических состояний организма | **-** | комплекс факторов телесной атонии |
|  |  |  |
| Угасание духовного потенциала в общении между педагогом и детьми | **\** |  |
|  |  | комплекс духовно-психических факторов |
| Потери смыслов и интереса в организации учебно-познавательного процесса | **/** |  |

Многолетняя медико-педагогическая экспертиза, проведенная Л. П. Уфимцевой, Э. Я. Оладо, В. А. Гуровым, Н. Ф. Венсловене и др. позволила выявить, *что в школьную среду заложены многие десятки факторов, способствующих пребыванию детей в режиме закрепощающей и истощающей моторной и нейро-психической напряженности.*

**Некоторые из них:**

1. Происшедшие вдруг в мировом масштабе реформы, после которых были заменены ростомерная мебель на одномерную, наклонная рабочая поверхность парт на горизонтальную  
столов, импульсно-нажимное письмо на безотрывное с постоянным усилием, старая перьевая ручка на шариковую, электроламповая освещенность на люминесцентную.

2. Традиционная моторно-инактивационная рабочая поза (сидя).

3. Доминирование "близоруких" книжных способов передачи информации.

4. Отсутствие таких технологий овладения детьми техникой чтения, письма, которые бы отвечали законам свободы функционирования их сенсомоторных сфер.

5. Доминирование в учебно-познавательном процессе принципов формальной логики и узко специализированных предметно-урочных принципов обучения.

6. Все усугубляющийся разрыв между первичной структурой чувственного мира и абстрактно-символической системой их кодирования (словесного выражения).

7. Резкое ограничение в учебно-познавательном процессе деятельностно-трудовых и конструктивно-рукотворческих принципов обучения.

8. Сенсорно-обедненная кабинетная среда обитания.

9. Невладение массовой школой целостным подходом к духовному, физическому и интеллектуальному развитию ребенка.

10. Возрастающее электронно-лучевое, "металло-звуковое" и свето-мерцающее облучение детей.

**Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного:**

1. Обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение.
2. Единственная здоровьесберегающая технология:  
   - признана научным открытием Академией медицинских наук;

- защищена патентами и авторскими правами;

-одобрена институтами 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 1000 детских садов и школ;

-имеет санитарно-эпидимиологическое заключение Минздрава РФ;

-позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной природе школьника;

-дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом;

-представлена в докладе ПАСЕ «О здоровом и гармоничном развитии учащихся» на рассмотрение международному сообществу

3. Материально – техническое обеспечение данной технологии (специализированная мебель, тех средства) включено в нормативные документы Министерства образования и науки РФ «Перечни учебной техники и наглядных средств обучения для общеобразовательной школы» (2005 г) в раздел «Технические средства обучения и оборудование, обеспечивающие здоровьеразвивающие технологии в учебном процессе».

**Что лежит в основе данной технологии?**

Это то, что дети должны постоянно двигаться. Особенно мальчики, у которых потребность в движении 4-6 раз больше, неужели у девочек. Это связано с формированием зрелых качеств мужского типа. Дети думают только тогда, когда двигаются и двигаются только тогда, когда думают. Поэтому обучение строится в режиме двигательной активности. Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, на стульчик, а предоставить ему возможность работать, и не только работать – и жить, в режиме телесной вертикали.

**Основные методы и приёмы, используемые в здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного:**

а) режим динамической смены поз (конторки)

б) упражнения для расширения зрительных горизонтов (настенные картины)

в) упражнения на зрительную координацию («сенсорные кресты»)

г) зрительно-координаторные тренажи (офтальмотренажёры)

д) упражнения на мышечно-телесную координацию

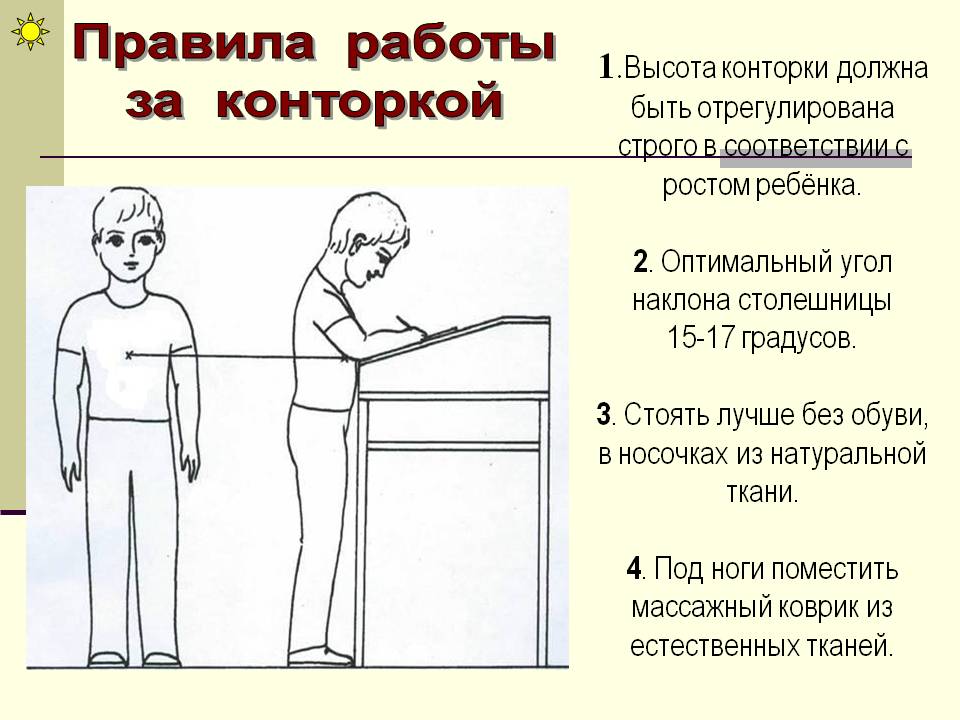
Какие же **принципы** В.Ф. Базарный предложил использовать во всех школах и детских садах? Рассмотрим некоторые из них:

**Режим динамической смены поз. Конторка**

Во-первых, учебные занятия должны проводиться в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная 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. Организм ребенка сам тянется к, тому, что для него желательно. Дети меняют позу через 7 – 10 минут в первом – втором классе, 15-20 минут в 3 – 4 классах или по своему желанию занимают свободное место, меняя позу.

**Подборка рабочей высоты конторки:**

Отправным уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения» (рис. 1). Этот уровень является исходным, ориентировочным, по которому в последующем может проводиться дальнейшая корректировка и «подгонка» уже рабочей высоты конторки. О чем идет речь? Если при исходной высоте конторки ребенок во время письма продолжает склоняться, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребенок не примет строго вертикальную стойку. При укоренении телесной вертикали уровень конторки можно постепенно опустить до своего первичного исходного уровня. Главное внимание родителей и учителей должно быть направлено на то, чтобы не дать оформиться у ребенка устойчивого «засиженного» динамического стереотипа (привычки), т.е. той «усидчивости», которая так приятна и учителям, и родителям, и которой многие годы они добиваются, не подозревая о печальных последствиях. Конструкция конторки предполагает читать-рисовать-писать на наклонной поверхности столешницы и заниматься другим рукотворчеством (лепка, конструирование) на горизонтальной. Еще раз напоминаем, что с того момента как детские сады были превращены в чисто образовательные (а не воспитательно-развивающие) учреждения, в которых занятия стали проходить на стульчиках, в школу стали идти, как правило, уже «засиженные» дети, т.е. дети с угасшей телесной стойкой, в том числе с нарушенными координаторными способностями тела, а так же с нарушенной осанкой. В этих условиях приходится в течение примерно одного года буквально «реанимировать» некогда такого подвижного («живого») ребенка.

 ****

**Главное:**

1. Высота конторки должна быть отрегулирована в соответствии с ростом ребенка.
2. Оптимальный угол наклона столешницы 15-17 градусов.
3. Под ноги класть массажный коврик из естественных материалов.
4. Стоять на массажных ковриках лучше в носочках из натуральной ткани.

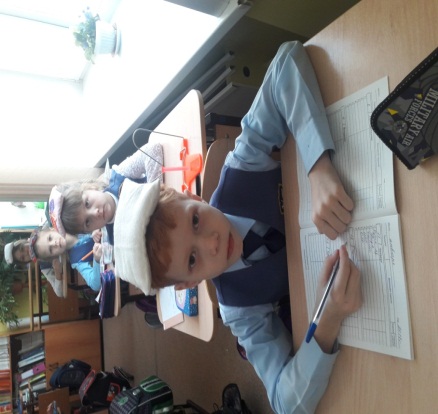
Перед внедрением режима динамических поз рекомендуем ребенка показать ортопеду, а если такового нет педиатру. Речь идет об обязательном замере (в метрических исчислениях) состояния стопы, позвоночника (желательно функциональное состояние других органов). Наличие у детей плоскостопия не является противопоказанием для занятий в режиме динамических поз. Просто такие дети должны чаще менять позы стоя-сидя-лежа, а так же дополнительно выполнять специальные лечебно-коррекционные упражнения для стопы. При этом самым важным здесь является воспитать у ребенка способность слышать потребности своего тела. Он и только он должен и может решать сам, сколько минут ему следует постоять за конторкой, а сколько посидеть за столом. Задача родителя и учителя изначально предоставить ребенку свободу такого выбора. Это принципиально! При этом главным моментом в режиме «динамических поз» является сам факт периодических смен поз! И чем чаще на этапе адаптации к данному режиму ребенок меняет позы тем полезнее. Как показывает практика, потребность стоять за конторкой нарастает у ребенка постепенно и уже через год быть на ножках становится для него потребной доминирующей позой. С этого времени подавляющее большинство детей просто отказываются от стульев. Рекомендуется располагать конторки вдоль стен противоположных окну, чтобы освещение рабочих мест было согласно требованиям СаНПиН.



**Методика «Солевых мешочков (гречишных)».**

Сохранить правильную осанку в движении детям очень сложно. Особенно трудно запомнить правильное положение головы. Правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи. Можно использовать деревянный кружок, а лучше мешочек весом 150-200 граммов, наполненный песком, гречкой или солью. Из плотной ткани шьется мешочек размером 15 на 15 сантиметров. Согласно весу ребенка насыпается от 250 до 400 граммов йодированной соли. Мешочек на голове не постоянно, а когда ребенок пишет или читает. Работаем в тесном контакте с родителями. Во время выполнения домашних заданий дети тоже используют мешочки. Действенный способ предупреждения этих заболеваний подсказала доктор педагогических наук, заведующая кафедрой Национального педагогического университета имени Драгоманова Александра Дубогай.

Чтобы мешочек не упал с головы, ребенок ровно держит туловище, не наклоняет низко голову. Как результат, укрепляются мышцы, удерживающие позвоночник, не портится зрение.

**Упражнения для расширения зрительных горизонтов**

**"Экологический букварь"**

С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира применяется специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной из стен помещения и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Экологический букварь меняется с наступлением каждого времени года.

**Упражнения на зрительную координацию**,

**«Сенсорные кресты»**

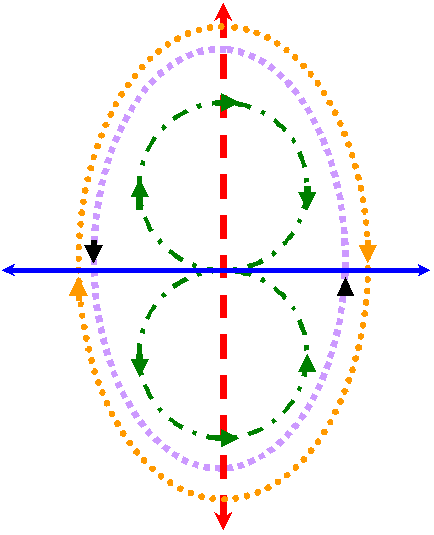
   «Сенсорные кресты» развешиваются под потолком в классной комнате в 4-х разных точках. На них закрепляются различные учебные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, словарные слова и пр.). Учитель в ходе урока периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д. Школьники ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз. Урок проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке класса. Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот. Например, учитель показывает дидактический материал сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отходит от учеников, тренируя тем самым мышцы глаза.

****** ****** ******

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции необходимо использовать схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные

**Офтальмотренажеры "Бегущие огоньки”**

Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. 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.

Для выполнения этого упражнения используется плакат размером примерно 1 м на 2, на котором изображена схема зрительно-двигательных траекторий (рис. 1). Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление, по которому должен двигаться взгляд ребенка.

***Красный*** – активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

***Зеленый***– цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

***Желтый (коричневый)***– цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

***Синий*** – тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

   Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

**Методика выполнения упражнения**1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.  
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).  
3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.  
4. Выполняется в следующем порядке:  
- влево - вправо;  
- вверх - вниз;  
- по часовой стрелке и против часовой стрелки;  
- по восьмерке.  
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.  
6. Продолжительность упражнения - 1 минута.

Данная методика позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости. Суть ее заключается в том, что в течение урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником, ведется обычно на одном этапе урока. Все остальное заранее размещаю на тренажерах (коромысле), выносится на доску, на специальные карточки, которые размещаются по стенам класса или воспринимаются на слух.

Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом дается задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. Богатый материал для этой работы имеется в журналах «Веселые картинки», «Мурзилка». В работе используется коврик из геометрических фигур. Все эти и подобные им задания являются упражнением для глазодвигательных мышц.Через каждые 10-15 минут работы проводится физминутки для профилактики нарушения зрения.

**Схема их проведения такова.**

1.          Дыхательные упражнения.

2.          Упражнения, влияющие на кровообращение глаз.

3.          Упражнения для наружных мышц глаза.

4.          Общеразвивающие и корректирующие упражнения.

5.          Упражнения для внутренних мышц глаза.

6.          Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

Дети получают задание:

- Из каких геометрических фигур состоит коврик?

- Сколько треугольников? (квадратов, кружков)

- Какие фигуры одинакового цвета?

На уроках математики часто используют карточки:

**Физминутка**

1) Игра «Внимание». Выставляются предметы, картинки, учащиеся закрывают глаза, картинки меняются местами. Что изменилось?

2) Гимнастика для глаз.

а) поочередно смотрим на локоточки;

б) не поворачивая головы, смотрим вверх, вниз, влево, вправо (8-10 раз).

посмотреть вдаль, на кончик носа.

**Гимнастика для глаз**

**Упражнение на релаксацию «Ассоциации»:**

Учитель просит учащихся «лечь» на парту, закрыть глаза. Учитель идет по классу, кладет руку на голову любому ученику, называет цвет. Задача ученика: назвать любой предмет на заданный цвет. Упражнение проводится в течение 1-2-х минут. Развивает воображение, одновременно позволяет организму ребенка отдохнуть, расслабиться.



**Работа с массажным шариком Су-Джок**

Су-Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую и общую моторику рук, поднимает настроение ребенка. Использовать можно схемы и разные пальчиковые гимнастики, которые помогают развивать ещё и речь ребенка.



**Массаж Су - Джок шарами.**

*Задание.* Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю, взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку. будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.

**Массаж пальцев эластичным кольцом.**

*Задание.* Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

Раз - два - три - четыре - пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

**Методика хохочущих фотографий**

Довольно популярна расхожая рекомендация: посмотри в зеркало, улыбнись и за что-нибудь себя непременно похвали.

Возникает вопрос: а можно ли в лечебных целях воздействовать на подсознание человека фиксированными положительными эмоциями?

Ученики принесли из дома фотографии, на которых они смеются, хохочут, увеличили до формата А4  и повесили на стену так, чтобы они чаще попадались детям на глаза. Сначала ребята поглядывают на них с любопытством. Создается ощущение, что в сознание, а скорее — в подсознание, хоть и медленно, но проникает новое представление о себе самом: вот я, оказывается, какой веселый и жизнерадостный!

Сначала снижение личной тревожности и восприятие такого состояние как само собой разумеющееся. Этому способствуют эмоции, зафиксированные на фотографии. Есть примеры, когда после трех месяцев, исчезают все симптомы отдельных заболеваний. Сейчас уже можно смело сказать, что положительные эмоции, зафиксированные на собственной фотографии, прочно внедрились в сознание, а это уже, в свою очередь, оказывает колоссальное влияние на весь организм.



**Дорожка здоровья**

Хорошо помогают в укреплении стопы ребенка «дорожки здоровья». Это коврики, сделанные из подручных материалов (родителями). На поверхности коврика крепятся различные предметы, при помощи которых происходит массаж стопы. Это и камни, и крышечки от бутылок, и фломастеры, и многое другое. Можно ходить по ним как во время уроков, так и на перемене.

**Комплекс упражнений технологии В.Ф. Базарного:**

* Сделать глубокий вдох, затем, наклонясь вперед к крышке парты, выдох (5 раз)
* Крепко зажмурить глаза, потом резко открыть (4-5 раз)
* Руки на пояс, поворачивая попеременно голову в стороны, смотреть на правый, левый локоть (4-5 раз)
* Смотреть сначала на доску, затем на кончик пальца перед собой (5-6 раз)
* Руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать, глаза следят за пальцами (5-6 раз)
* Держа указательный палец перед собой, проводить рукой слева направо («маятник») (5-6 раз)

**Виды музыкальной деятельности, помогающие здоровьесбережению учащихся:**

* Речевые упражнения;
* Дыхательные упражнения;
* Двигательные упражнения, ритмопластика;
* Пение;
* Восприятие музыки

**Дополнительное образование**

Обязательным предметом является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. Дети должны научиться познавать мир своими руками. От рукотворчества к полётам на крыльях творческого воображения – таков путь каждого человека. Дети совместно с педагогами и родителями по законам искусства и трудового рукотворчества созидают окружающую среду, поскольку именно такой труд возвышает человека.

Ведётся постоянный мониторинг состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Обучение по технологии В.Ф. Базарного ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению здоровья, т.е. все признаки, характерные для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников.

**В.Ф. Базарный рекомендует:**

* Организацию детского хорового пения на классической и народной музыке;
* Включать в акты запоминания возможно большего числа органов чувств: зрение – модели, образы; слух, осязание;
* Ритмически нажимное письмо перьевой ручкой – универсальный метод формирования тонких рабочих движений рук у детей и подростков;
* Раздельно – параллельное образование мальчиков и девочек (совместные кружки, вечера, праздники). Оптимальные темпы, с учетом работоспособности детей.

**Благодаря данной технологии 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.

**Список литературы**

1. Базарный,В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. - Сергиев Посад, Весь Сергиев Посад, 2004, 96с.
2. Базарный,В.Ф. Нервно-психическое утомление у учащихся в традиционной школьной среде. - Сергиев Посад, 1995, 42с.
3. Базарный,В.Ф. Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. - Сергиев Посад, 1995, 30с.
4. Базарный, В.Ф. Методология и методика. - Сергиев Посад, 1995, 32с.
5. Базарный, В.Ф. Повышение эффективности психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий. - Сергиев Посад, 1995, 40с.
6. Базарный, В.Ф. Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребёнка средствами художественно-образных экологически «чистых» прописей. - Сергиев Посад, 1996, 70с.
7. Базарный, В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. - Красноярск, 1989, 20с.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М., ВАКО, 2004, 296с.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток. - М., ВАКО, 2005, 206с.
10. Косованова, Л.В., Мельникова, М.М., Айзман, Р.И. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях. - Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2003, 238с.
11. Лившиц, О.Д. и др. Валеологические критерии готовности ребёнка к школе. - Пермь, 1997, 73с.
12. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М., ВАКО, 2004, 240с.
13. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / Безруких М.М., Сонькина В.Д. - М., Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания,2004, 380с.