

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Агеева Елена Сергеевна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №53

г. Иркутск, Иркутская область

ПРИНЦИП ПРИРОДОСООБРАЗНОСТИ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные вопросы сохранения здоровья школьников, автором приводятся практические примеры применения здоровьесберегающих технологий, рекомендованных профессором В.Ф. Базарным.

Каждый учитель, продумывая свой урок, должен знать на каких принципах строится обучение и воспитание. Принципы дидактики преподают как в педагогическом колледже, так и в педагогическом университете. Это важно! Так как это основа, фундамент!

Порой складывается ощущение, что учителя об этом забывают, шагнув в мир профессиональной деятельности. Но что говорить об учителях, они лишь пешки в руках управленцев и руководителей, которые вовсе не представляют на каком фундаменте должно строиться воспитание и обучение подрастающего поколения.

В своей статье я хочу затронуть тему, которая очень актуальна на сегодняшний день – это *здоровье наших учеников*.

Приведу неутешительные результаты исследований специалистов ЮНЕСКО и Всемирной организации здравоохранения:

– жизнеспособность нашего государства – 1,4 балла (из 5 баллов). Это уровень, ниже которого начинается необратимая деградация страны;

– доля здоровых детей в России снизилась с 45,5 до 33,89 процентов с одновременным увеличением вдвое числа детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность;

– от 20 до 40 процентов негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны с образованием, а именно со школой, в которой все без исключения проводят большую часть времени;

– результаты исследования Института возрастной физиологии РАО говорят о том, что за период обучения у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 3 раза – патология органов пищеварения, нарушение психического здоровья увеличивается от 20 до 70 процентов.

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

Владимир Филиппович Базарный – офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор. Занимается изучением влияний школы на здоровье детей в Московской областной научно–внедренческой лаборатории физиолого – здравоохранительных проблем образования в городе Сергиев Посад Московской области. Основатель нового направления в науке – здоровьеразвивающей педагогики.

Здоровьесберегающая педагогика – совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, которые направлены на соблюдение следующих требований: учёт индивидуальных особенностей ребёнка, формирование представлений о средствах психологической защиты, доступные младшему школьнику физические, эмоциональные, интеллектуальные нагрузки при освоении учебного материала, поддержание благоприятного морально–психологического климата в коллективе.

Более 25 лет В.Ф. Базарный посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы путём сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях вскрыл корни и причины наблюдаемого в последние десятилетия процесса деградации и угасания жизнеспособности народа

В.Ф. Базарный считает, что на уроках происходит закрепощение детского организма в режиме систематического сидения, «близорукого» и узкоформатного зрения. Во-вторых, сенсорно обеднённая школьная среда закрытых помещений и ограниченных пространств приводит к угасанию образно-чувственного восприятия мира, угнетению эмоциональной 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. Доказательством этого является повсеместное открытие частных школ раннего развития для детей от 1 до 6 лет. Хорошо, если в данных заведениях проводятся занятия по труду, лепке, рисованию, музыке, танцам, развивающие воображение, фантазию, мелкую моторику, координацию движения, но ведь в подобных школах имеют место занятия, на которых детей «пичкают» информацией из школьных учебников. Например, понятие о гласных и согласных, твёрдых и мягких звуках, чётных, нечётных числах, учат читать, писать, считать.

«Раннее обучение чтению, счёту, компьютеру приводит к «шизоидной интоксикации» сознания. Реальный чувственно-образный мир заменяется искусственно созданным (виртуальным) миром», – считает профессор В.Ф. Базарный. Дети в нашем обществе не успевают наиграться, и от этого происходят не только психологические проблемы, но и пороки цивилизации. Надо доверять природе ребёнка!!!

Меня, как педагога, очень заинтересовали исследования Владимира Филипповича Базарного. С его книгами я познакомилась более 8 лет назад. Абсолютно согласна, что «существующая система воспитания и обучения детей в семьях, детских садах и школах сориентирована против природы ребёнка».

Родители, воспитатели, учителя забыли о том, что воспитывая и обучая ребёнка, необходимо придерживаться *принципа природосообразности и точно знать физиологию детского организма.*

Природосообразность – свойство, состояние взаимодействия с Природой, её Законами на уровне осознания, понимания, чувствования, сохраняя гармонию внутреннего и внешнего Мира в процессе развития.

Принцип природосообразности – педагогический принцип, согласно которому воспитатель в своей деятельности должен руководствоваться факторами естественного, природного развития ребёнка. Зародыши этой идеи встречаются в произведениях античных мыслителей – Платона, Аристотеля. Разностороннее обоснование принцип природосообразности получил в трудах Я.А. Каменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, А.В. Дистервега и других педагогов.

В связи со всем вышеизложенным, я на своих уроках стараюсь применять методики, рекомендованные профессором В.Ф. Базарным. Вот некоторые из них.

1. Методика зрительно – координаторных тренажёр с помощью схемы универсальных символов.

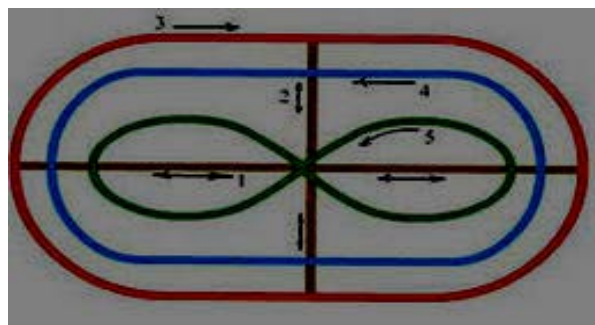
Оптимальным местом для нанесения схемы тренажёра является потолок.

Восьмёрка – изображается ярко-голубым цветом.

Перпендикулярные линии – коричнево-золотистым.

Наружный овал – красным.

Внутренний овал – зелёным.



Данные символы можно нарисовать на листе ватмана. Плакат может быть укреплен и над доской. На плакате с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток. Каждая траектория имеет свой цвет. Упражнения выполняются только стоя при выключенном электрическом освещении. Благодаря тренажёру у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно-моторная реакция и различительно – цветовая функция.

2. Активизация мышечного тонуса и моторно – координаторных систем с помощью сенсорных тренажёр.

В четырёх верхних углах учебной комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание образно-сюжетные изображения. Ими могут быть эмоциональные сцены-иллюстрации из народных сказок, былин; сюжеты-пейзажи из природы, из жизни животных; сюжеты-иллюстрации на известные поэмы, сказания; сюжеты из космической тематики, дорожные знаки; сюжеты из военно-патриотической тематики и т. д.

Средние размеры картин в пределах от 0,5 до одного стандартного листа (А-4). Непременным требованием к изображению является то, чтобы детали были чётко различимы с наиболее удалённой парты. Все вместе картины составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс. Каждый сюжетный комплекс рекомендуется менять не реже одного раза в две недели. Обязательным моментом здесь является то, что под каждой картинкой помещаются в соответствующей последовательности номера.

В зависимости от характера урока, один – два раза все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния. Под команды учителя 1-2-3-4...1-2-3-4 и т.д. дети начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей данной цифре картинке. При этом они совершают синхронно-сочетанные движения глазами, головой и туловищем.

Отличительные особенности данных тренажей:

- все упражнения выполняются в позе свободного стояния;
- каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых стимулах;
- в процессе такого поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем;
- продолжительность таких упражнений 1,5 – 2 минуты.

Данная методика представляет важные эмоционально-мотивационные факторы, повышающие не только физическую, но и психическую активность детей на уроках. Вносит сенсорное разнообразие в традиционную сенсорно-обеднённую учебно-познавательную среду.

3. Физкультминутки.

В течении каждого урока проводится 3–4 физкультминутки, в том числе и для глаз. Например, «Игра в весёлых человечков». На карточках, которые показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1–2 см. Дети вначале рассматривают человечка, а затем выполняют его движения. Также не стоит забывать про пальчиковую гимнастику.

4. Коврик под ноги.

На моих уроках обувь у детей снята (по гигиеническим нормам). Дети занимаются в носочках. Под ноги помещается коврик из натурального материала (шерсть, солома) с нашитыми на него пуговицами. Можно использовать аппликатор Кузнецова.

5. Скоростное чтение под секундомер.

Изучив исследования В.Ф. Базарного, в своей работе я исключила скоростное чтение под секундомер. Владимир Филиппович пишет: «Гонка детей по «школодрому» под секундомеры – это формирование такого динамического стереотипа чтения, при котором между звуковым кодом (словом) и его образно–смысловым наполнением (ассоциацией) оформляется глубокий разрыв, расщепление личности. Такое расщепление психиатрия определила однозначно – шизофренизация психики».

Вышеперечисленные методики ориентированы на природу ребёнка.

Думаю, что каждому учителю под силу использовать в своей работе хотя бы некоторые здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного. Более подробно с ними можно ознакомиться, прочитав книгу «Нервно психическое утомление у учащихся в традиционной школьной среде».

Что дают технологии В.Ф. Базарного?

- Улучшение здоровья детей.
- Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
- Благоприятный психологический климат в образовательном учреждении.

– Профилактика нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно–сосудистых стрессов.

Здоровьесберегающие технологии профессора В.Ф. Базарного апробированы и дают хорошие результаты укрепления здоровья и развития детей.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Нервно–психическое утомление у учащихся в традиционной школьной среде/ Президентская программа «Дети России» – Сергиев Посад, 1995 – 194с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком Так? –М.: АСТ Астрель, 2008. – 251с.
3. Воспитание школьников. – 2000. – №4–с.20.