

МБОУ СОШ «Каменногорский образовательный центр»
Выборгского района Ленинградской области
г. Каменногорск
2014 год

**Тема: « Организация здоровьесберегающей среды
начальной школы»**

Исполнители работы:

Зырянова Любовь Леонидовна, директор МБОУ «Каменногорский ЦО»

Бостан Марина Юрьевна учитель начальных классов

Семененко Марина Петровна учитель начальных классов

Адрес: 188950, Ленинградская обл., Выборгский район, г. Каменногорск,
ул. Лен. шоссе, д.93

Телефон/ факс: (81378) 48 – 053

e-mail: ksoscool@rambler.ru

Адрес и телефоны авторов:

Бостан М.Ю. г. Каменногорск, ул. Лен. шоссе, д.85, кв.16

89062480205

Семененко М.П. г. Каменногорск, ул. Бумажников, д.20кв.12

89626814489 дом.(81378) 49 - 480

e-mail: marina_s63@bk.ru

**«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.
От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».**

В.А. Сухомлинский

**Подвижный, быстрый человек
гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
подвержен всем изъяснам.**

Авиценна

Цель работы

создание условий для сохранения физического, нравственного, социального здоровья младших школьников совместно школой и родителями в едином учебно-воспитательном пространстве.

Задачи

- Организовать урочный учебно-познавательный процесс по здоровьесберегающему методу В.Ф. Базарного.
- Создать систему работы классного руководителя по организации внеурочного времени младших школьников на принципах здоровьесбережения.
- Разработать программу и организовать классные семейные клубы для совместной работы с родителями по всестороннему воспитанию обучающегося.
- Использовать опыт работы для организации здоровьесберегающей среды в начальной школе.

Введение

В нашу жизнь прочно вошли такие понятия, как «болезни цивилизации», «школьный стресс», «школьная патология». Проблема здоровья нации и, прежде всего, детей стала проблемой государственной.

Новые образовательные стандарты предполагают, что показатели состояния здоровья обучающихся становятся важными показателями успешности работы ОУ.

На здоровье детей влияют генетические факторы (их принимаем как данные), экологические (эти проблемы решаются на уровне государства) и социальные. Среди последних есть независимые от школы факторы (образ жизни и материальное благополучие семьи, уровень образования и воспитания родителей, медицинское обслуживание и др.) Но 20 – 40% негативных для здоровья детей факторов связаны со школой, в которой каждый ребёнок проводит 9 - 11 лет.

По результатам исследования Института возрастной физиологии выявлено, что за период обучения детей в школе в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 3 раза - патологии органов пищеварения, а число детей с пограничными нарушениями психического здоровья увеличилось с 20 до 70%. Лишь 5% выпускников школ практически здоровы.

Актуальность проблемы здоровьесбережения

школьников

в Каменногорской СОШ.

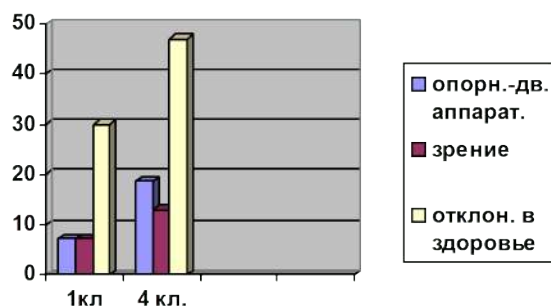
С 2000 года наша школа работает по программе «Здоровье». К тому моменту доля здоровых детей в нашей школе составляла 35, 3% . В результате проводимых школой оздоровительных мероприятий к 2005 году произошли

позитивные изменения в состоянии здоровья наших школьников: к I группе здоровья стали относиться 39,9% обучающихся.

Ежегодные медицинские осмотры обучающихся показывали снижение заболеваний, но в целом за годы обучения не удавалось сохранить первоначальный уровень здоровья детей. Особенно резко этот показатель падал в начальной школе. Гиподинамия, перегрузка ограниченной группы мышц и связочного аппарата, скованная согбенная поза на уроках и дома за подготовкой домашних заданий, длительные зрительные нагрузки отрицательно сказывались на здоровье особенно младших школьников.

Проанализировав медицинские показатели обучающихся начальных классов 2004 – 2008 годов, мы увидели, что к концу 4 класса почти половина детей имела зафиксированные отклонения в здоровье. Особенно выросло число заболеваний опорно-двигательного аппарата и зрения. Неправильная осанка, постоянно напряжённые мышцы спины ведут к неправильному положению внутренних органов, что при длительном воздействии приводит к их заболеваниям.

заболевания	1 кл.	4 кл.
отклонение в здоровье	30%	47,1 %
опорно-двиг. аппарат	7,2 %	18,6 %
зрение	7,1 %	12,9 %



Полученные результаты убедительно показали необходимость создания здоровьесберегающей среды

начальной школы

Проводимые в школе здоровьесберегающие мероприятия охватывали в основном внеурочное время и имели дискретный характер. Нам же нужна была **целостная и эффективная система** по сохранению здоровья школьников **во внеурочное время и во время учебного процесса.**

Наша здоровьеразвивающая система

имеет следующую структуру:



**Влияние школьной среды
на состояние здоровья обучающихся**

Изучая здоровьесберегающие технологии, мы познакомились с теорией «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» доктора медицинских наук В.Ф.Базарного – известного хирурга - офтальмолога, действительного члена Академии творческой педагогики, Почётного работника общего образования Российской Федерации. Более 30 лет он занимался изучением влияния школы на здоровье детей.

В НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН под руководством В.Ф. Базарного был проведён всесторонний анализ причин, подрывающих здоровье детей. По мнению доктора Базарного вся концептуальная основа современной школы направлена против природы ребёнка. Многолетние исследования убедительно доказали, что наиболее разрушительными для здоровья школьников являются два фактора:

1.Закрепощённая сидячая поза, которая становится причиной многих функциональных заболеваний. Установлено, что 90 – 95 % детей во время занятий находятся в состоянии хронического моторного, психогенного и нейровегетативного закрепощающего напряжения. Именно с данного закрепощающего напряжения и начинаются школьные формы нездоровья.

2.Работы детей в режиме узкоформатного близорукоего зрения, ведущая к развитию близорукости. Большую часть времени в школе и дома дети работают с книгой и тетрадью на близком от глаз расстоянии, тогда как для интенсивно развивающегося органа зрения ребёнка наиболее физиологичным является рассматривание удалённых предметов, так как зрительная система в ходе эволюции формировалась как система, работающая в основном в режиме дальнего зрения для более полного восприятия картины окружающего мира.

В условиях закрытых помещений и ограниченных пространств такие зрительные нагрузки становятся непосильными для глаз ребёнка, возникает близорукость.

Доктором Базарным предложены новые способы и методы организации учебного процесса.

Высокая эффективность применения методики многими российскими школами, убедительная теоретическая база, разработка целостной системы

здоровьесберегающих педтехнологий побудили нас выбрать методику В.Ф.Базарного для реорганизации учебно-познавательного процесса в начальной школе с целью сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

В 2008 – 2009 учебном году наша школа приобрела специальную ростомерную мебель – конторки Базарного и одноместные парты. С 2008 по 2012 год в нашей школе проводился региональный эксперимент «Создание условий динамического обучения по методу В.Ф.Базарного».

Этапы эксперимента

I этап. Организационный	2007 – 2008 учебный год
II этап. Формирующий	2008 – 2009 учебный год
III этап. Аналитико - обобщающий	2009 – 2010 учебный год
IV этап. Создание программы «Формирование экологической культуры здорового и безопасного образа жизни»	2010 – 2012 учебные года
V этап Организация здоровьесберегающей среды в начальной школе.	2012- 2014 учебные года

Мониторинг состояния здоровья обучающихся

Эксперимент по созданию здоровьесберегающей образовательной среды в начальной школе сначала проводился на базе 1а класса (24 ученика), в качестве контрольного был взят 1в класс (22 ученика), занимающийся по той же программе (УМК «Гармония»). Но по мере внедрения здоровьесберегающей системы Базарного мы раздвинули рамки эксперимента. Нам стало интересно узнать, возможно ли частичное использование методов Базарного в классе с традиционной школьной мебелью. Обучение в 1в классе тоже наполнилось движением, а в качестве контрольного был взят 1б класс (25 чел.), обучение в котором проводилось полностью традиционно. В 1а классе были введены следующие здоровьесберегающей элементы: конторки, накладные подвижные сиденья, зрительно-вестибулярный тренажёр «Зевс», массажные коврики; в 1в классе - частично: смена положений «стоя – сидя», схема зрительно-

двигательных траекторий, самодельные массажные коврики; в 1б классе не применялись совсем. Появилась возможность сравнить показатели всех трёх классов и определить эффективность работы по здоровьесбережению данного метода.

Мониторинг здоровья обучающихся 1-х классов проходил по трём направлениям.

1. Медицинский блок (физическое здоровье детей)

Детский врач городской поликлиники – Зырянов Д.М.

Школьная медсестра – Шмахтёнкова Л.П.

2. Психологический блок (психическое и социальное здоровье детей)

Школьный психолог – Совгачёва И.В.

3. Учебный блок (результативность учебной деятельности обучающихся)

Учителя: 1а класс – Бостан М.Ю.

1в класс – Семененко М.П.

2. Организация учебно – познавательной деятельности обучающихся по методу В.Ф. Базарного

1. Проведение занятий в режиме динамических поз (ростомерная мебель - конторки Базарного)

2. Использование сенсорных тренажей (схема зрительно-двигательных траекторий и зрительно - вестибулярный тренажёр «Зевс»)

3. Обучение в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов»

4. Рукотворчество

5. Хоровое пение

2.1. Проведение занятий в режиме динамических поз

Первым средством профилактики и оздоровления школьников доктор Базарный считает укоренение телесной вертикали за счёт использования в учебном процессе специальной ростомерной мебели со сменяющейся высотой и специальным углом наклона столешниц.





Дети занимаются парами, разница в росте у них не превышает 1 см.

Работая за конторкой, ученик стоит в носочках на массажном коврике из натуральных материалов. Ребёнок, находящийся за партой, сидит на накладном подвижном сидении, предназначенном для профилактики искривления позвоночника и формирования здоровой осанки. Смена динамических поз происходит по сигналу учителя каждые 10-15 минут. Тем самым укрепляется позвоночник – основа энергетики человека и прочность связочного аппарата стопы, что крайне важно для эффективного развития и функционирования внутренних органов.

2.2. Использование в учебном процессе сенсорных тренажёр

Длительные нагрузки в режиме ближнего зрения в условиях закрытых помещений и ограниченных пространств оказывают негативное воздействие на психическое самочувствие и активность детей.

Для снятия психического напряжения и профилактики нарушений зрения один раз за урок учитель включает зрительно-вестибулярный тренажёр «Зевс» (автоматизированная система из 4-х сигнальных светильников с комплектом сюжетно-образных кодотранспорантов, создающих эффект «бегущего огонька»). Дети, стоя, следят за ним, сочетая движения глазами, головой и туловищем в течение 1,5 – 2 минуты. Тренажёр помогает активизировать чувство общей координации и равновесия.



Не отказываемся мы и от обычных физминуток, которые проводятся по мере необходимости, делаем простейший самомассаж.

2.3. Обучение детей в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов»

Основной объём информации дети воспринимают через зрительное восприятие. Его эффективность повышается в условиях широкого пространственного обзора и подвижности объектов относительно наблюдателя. Занятия должны проводиться в режиме максимального удаления дидактического материала от глаз ребёнка, т.е. в системе «зрительных горизонтов».



Он размещается в разных точках класса и на 4-х подвижных сенсорных крестах, прикреплённых к потолку. Во время уроков учитель привлекает к ним внимание детей, тренируя их произвольное внимание.

Для расширения «зрительных горизонтов» мы поместили экологическое панно на одну из стен классной комнаты, освободили окна от занавесок.



2.4. Рукотворчество

Для развития творческого воображения и детской фантазии в наших классах постоянно проводятся **выставки детских и семейных творческих работ** по рисованию, конструированию, лепке, вышивке, макраме, вязанию, изделий из природного материала.



2.5. Хоровое пение.

Пение – мощное средство гармонизации нервной системы и психики, профилактика заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей. Каждый день мы отводим 15 минут для хорового пения. Работая над голосом, мы работаем над осанкой, над устранением дефектов речи, развиваем речевой

слух. Хоровое пение снимает стресс, возвышает душу, сплачивает коллектив, т.е. сохраняет психическое и социальное здоровье детей.



Говоря о здоровьесберегающей технологии необходимо упомянуть и о **психологической стороне учебного процесса**. В наших классах он ведётся на принципах развивающего обучения: проблемное обучение на основе коллективных форм, деятельностный подход. Это позволяет создать комфортный психологический климат в классе, вовлечь каждого ребёнка в учебный процесс, сохранить его психическое здоровье.

3. Система воспитательной работы классного руководителя по здоровьесбережению младших школьников.

<i>Ежедневно</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыкальный комплекс утренней зарядки. 2. Контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием. 3. Релаксационные упражнения в кабинете ЛФК, профилактические упражнения и самомассаж на уроках, прогулки. 4. Проведение динамических перемен на свежем воздухе. 5. Прогулки в ГПД.
<i>Еженедельно</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в кружках, спортивных секциях. 2. Беседы «Минутки, берегущие здоровье», разучивание различных комплексов упражнений. 3. Групповые и индивидуальные занятия со школьным психологом.

<i>Ежемесячно</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заседание секций семейных клубов (по необходимости). 2. Консультационные встречи с родителями. 3. Генеральная уборка классной комнаты с родителями. 4. Профилактика гриппа и других вирусных инфекций.
<i>Один раз в триместр</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заседание семейных клубов. 2. Классные семейные праздники. 3. Поездки, экскурсии. 4. Сезонные походы.
<i>Один раз в полугодие</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дни открытых дверей (для родителей). 2. Посещение кабинета стоматологии. 3. Проведение праздников здоровья с родителями.
<i>Один раз в год</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медицинский осмотр. 2. Операция «Витаминный чай». 3. Профилактический осмотр зубного врача. 4. Заполнение паспорта здоровья класса.

Комплекс утренней зарядки



Кабинет ЛФК



20-ти минутная перемена проводится на улице в подвижных играх



1. Работа классного семейного клуба

Теоретические знания норм ЗОЖ, которые обычно получает ребёнок в школе, ещё не говорят о его воспитанности. Поэтому формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, ответственности за его сохранение и укрепление должно быть направлено на то, чтобы хорошо осознаваемые нормы стали мотивами поведения, приобрели лично-значимую ценность. Формирование у наших детей мотивации здорового образа жизни невозможно без тесного сотрудничества школы и родителей, т.к. именно образ жизни семьи чаще всего перенимает ребёнок. Для совместной работы по воспитанию детей в наших классах организованы семейные клубы, одним из направлений работы которых, является формирование здорового образа жизни семьи.

Наши клубы имеют название, девиз, устав, выборные органы самоуправления. Высшим органом семейного клуба является общее собрание

родителей и детей (один раз в триместр). Решение общего собрания – закон для всех, каждый член родительско-ученического коллектива стремится выполнить решение как можно лучше.

Семейные клубы

1 - 4а класс «Родник»
Девиз: «Когда все вместе,
то и душа на месте»



1 - 4в класс «Солнышко»
Девиз: «Хорошо тому,
у кого лад в дому»



Вместе мы не знаем скуки!

Цель семейного клуба:

Создание единой учебно-воспитательной среды для всестороннего развития детей совместными усилиями семьи и школы.

Задачи семейного клуба:

1. Вовлечь всех родителей класса в учебно-воспитательный процесс в классе и школе.
2. Пропагандировать ЗОЖ в семейном воспитании детей.
3. Укрепить семейные связи посредством совместной деятельности детей и родителей.
4. Создать классные семейные традиции.

Все родители класса объединены в 4 группы по интересам: гр.»Здоровье», гр. «Культура», «Дизайнерская» гр., «Корреспондентская» гр. Ещё на первом родительском собрании родители признали, что основной причиной асоциального поведения детей и приобщение их к **ППВ** являются безделье, пустота разума и души. Если ребёнок живёт и учится в среде, воспитывающей с малых лет познавательную активность, формирующей разнообразные интересы, занимается делом, в котором он чувствует и осознаёт собственную значимость, то у него ни времени на глупости не останется, ни влечения к ним не будет, он занят физически и духовно.

гр. Здоровье

Сезонные походы



гр. Здоровье

Спортивно-игровые выходные дни



группа Культура

(посещение театров, музеев, выставок)



группа Культура

Семейные праздники



Дизайнерская гр.

ВЫСТАВКИ СЕМЕЙНОГО ТВОРЧЕСТВА



Дизайнерская гр.

Оформление классов, рекреаций



КОРРЕСПОНДЕНТСКАЯ ГР.

Выпуск стенгазет



КОРРЕСПОНДЕНТСКАЯ ГР.

Летопись класса



Тесное взаимодействие семьи и школы влияет

- на воспитательную среду семьи, вносит осознанность в действия родителей
- повышает ответственное отношение родителей к своим родительским обязанностям
- формирует активную педагогическую позицию родителей, вооружает их педагогическими знаниями
- повышает уровень положительного отношения к школе
- привлекает родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе класса, к управлению школой

Воспитательная программа школы

«Я – гражданин»

1 класс – «Я – ученик» (освоение новой социальной роли ученика)

Семейные праздники под девизом «Давайте познакомимся»

Учитель + Обучающиеся

Родители

2 класс – «Мир вокруг нас» (экологическое воспитание)

Семейные праздники под девизом «Равнопартерство»

Учитель + Обучающийся =

Родители

3 класс – «Мой народ. Его традиции и обычаи» (История Родины)

Семейный клуб под девизом «Пробуем сами»

Родители + Обучающиеся

Учитель

4 класс – «Моя малая Родина» (воспитание гражданственности)

Семейный клуб под девизом «Это нам интересно»

Обучающиеся

Родители

Учитель

Только сотрудничество и сотворчество родителей, детей и школы может создать условия для самореализации и саморазвития каждого ребёнка. В наших классах каждый родитель и каждый ребёнок находят себе дело по душе при проведении коллективных творческих дел. Такая работа способствовала созданию единых дружных коллективов со своими классными традициями.

5. Деятельность школьной детской общественной организации «Росинка»

В нашей школе на базе наших классов организовано детское общество «Росинка», объединяющее учащихся 1-6 классов. Оно имеет свою эмблему, девиз, песню, положение о детском обществе «Росинка» и устав. Через «Росинку» происходит знакомство с традициями школы, классы включаются в общешкольные дела.

Для учащихся начальных классов разработана программа нравственного и патриотического воспитания.

Деятельность школьной детской общественной организации «Росинка»



- 1 класс. Я ученик.**
(Освоение новой социальной роли школьника)
- 2 класс. Мир вокруг нас.**
(Экологическое воспитание)
- 3 класс. Мой народ. Его традиции и обычаи.**
(История Родины)
- 4 класс. Моя малая Родина.**
(Воспитание гражданственности)

1 класс. Я ученик. (Освоение новой социальной роли школьника)

I триместр – «Мы дошкольниками были, а теперь ученики»

II триместр – «Вместе - дружная семья»

III триместр – «Мы и природа»

2 класс. Мир вокруг нас. (Экологическое воспитание)

I триместр – « Осень. Этот удивительный мир растений»

II триместр – « Зима. Незнакомые знакомцы» (дом. растения.)

III триместр «Весна. Рядом с нами» (дом. животные)

3 класс. Мой народ. Его традиции и обычаи. (История Родины)

I триместр – «Праздник урожая»

II триместр – « Рождество. Святки. Масленица»

III триместр - «Сороки. Прилёт птиц.»

4 класс. Моя малая Родина. (Воспитание гражданственности)

I триместр - «История моего города»

II триместр - «Жизнь города. Его предприятия»

III триместр- «Путешествия по Выборгскому району»

В соответствии с этим воспитательным планом в конце каждого триместра учащиеся 5-6 классов готовят тематические торжественные линейки, в которых каждый из наших классов готовит своё выступление. В рамках этой организации проводятся:

1. Торжественная линейка, посвящённая Дню Знаний 1 сентября.
2. Традиционная «Неделя за ЗОЖ».
3. Сезонные спортивно-оздоровительные мероприятия по параллелям.
4. Военно-спортивные соревнования «Зарничка».
5. Малые летние и зимние олимпиады.
6. Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» в рамках месячника «Семья и школа».
7. Фестиваль детской песни «Музыка Отечества».
8. Торжественная линейка «Последний звонок».

6.Эффективность реализации программы

6.1. Медицинский блок (мониторинг состояния физического здоровья обучающихся)

На «старте» эксперимента дети всех трёх классов были примерно равны по генетическому и иммунному статусу (одинаковый уровень частоты заболеваемости), социально-бытовым условиям (все дети ходили в один детский сад, имели одинаковый режим дня и медицинское обслуживание).

Появилась возможность сравнить медицинские показатели всех трёх классов и определить эффективность работы по здоровьесбережению данного метода.

Перед вами таблицы с показателями физического здоровья обучающихся экспериментальных классов.

Отклонение в здоровье

	Май 2008	Май 2012
1а-4а эксперимент	63% / 15 чел.	8% / 2 чел.
1б-4б традиционный	45% / 10 чел.	14% / 3 чел.
1в-4в с частичным применением метода Базарного	56% / 14 чел.	40% / 10 чел

Благодаря применению здоровьесберегающих технологий за 4 года обучения в начальной школе количество отклонений в состоянии здоровья детей в 4а классе уменьшилось на 55%, 4в классе - на 31% и лишь на 16% в 4б классе. Мы видим, что, чем больше применялось сохраняющих здоровье методик, тем лучше медицинские показатели.

Заболевание опорно-двигательного аппарата

	Сентябрь 2008	Май 2012
1 - 4а	29% / 7 чел.	8% / 2 чел.
1 - 4в	23% / 5 чел.	13% / 3 чел.
1 - 4б	16% / 4 чел.	16% / 4 чел

Обучение детей за конторками, накладные подвижные сидения способствовали укреплению костно – мышечного аппарата обучающихся.

Используя массажные коврики из натурального материала, дети получили возможность воздействия на биологически активные точки стоп. Кроме того, ритмические сокращения нижних конечностей при переступании на коврике с ноги на ногу приводит к ритмичной работе клапанного аппарата вен нижних конечностей и тазового пояса. Это способствует более динамичному кровообращению, что в свою очередь улучшает трафику тканей, включая насыщение их кислородом. Динамическое обучение способствует правильному формированию тазовых костей, что особенно важно для репродуктивного здоровья девочек и благополучного родоразрешения в будущем.

В 1а-4а классе количество заболеваний опорно-двигательного аппарата снизилось с 29% до 8%, в 1в-4в классе - с 23% до 13%, в 1б-4б классе осталось на том же уровне 16%.

Нарушение зрения

	Сентябрь 2008	Май 2012
1-4а	4% / 1 чел.	-
1-4в	9% / 2 чел.	9% / 2 чел.
1-4б	8% / 2 чел.	16% / 4 чел

Использование

зрительно-вестибулярного тренажёра «Зевс», проведение занятий в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов» способствует включению в работу тех глазодвигательных мышц, которые при обычном учебном процессе находятся в состоянии бездействия или стабильного тонического напряжения. Эти факторы отрицательно сказываются на состоянии этих мышц, их питании и постепенно приводит к атрофии. Методика сенсорных тренажей, применяемая на каждом уроке по 1,5 – 2 минуты, оказывает необходимый оздоравливающий эффект.

Группы здоровья

	Сентябрь 2008	Май 2012
1а- 4а	I. 50% II. 46% III. 4%	84% 12% 4%
1в- 4в	I. 64 % II. 64% III.	82 % 18%
1б- 4б	I. 52%. II. 48% III.	68% 32%

Анализируя показатели распределения обучающихся по группам здоровья, мы видим их хороший рост в 4а и 4в классах (84% - 82%), в 4б классе к I группе здоровья относятся 68% .

Хорошее состояние физического здоровья обучающихся, эмоционально-благополучная психологическая обстановка в классах, применяющих здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного позволило обучающимся показать высокие результаты по лёгкой атлетике. Они оказались гораздо выше, чем у обучающихся при традиционном обучении.

**Уровень физической подготовки обучающихся
(сдача нормативов по лёгкой атлетике)**

	4а(экспериментальный)			4б(традиционный)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1. Бег 30 м	67	29	4	30	27	43
2. Прыжок в длину	54	42	4	43	27	30
3. Метание мяча	88	8	4	61	26	17
4. Челночный бег 4 х 9 м	71	21	8	26	17	57
5. Бег 1000 м	79	12	8	57	13	30
6. Прыжок ч/з скакалку	96	8	-	57	22	21

Учитель физкультуры сделал вывод, что обучающиеся 1-4а класса физически выносливее и активнее детей 1- 4б класса вследствие использования в учебном процессе конторок Базарного и накладных подвижных сидений, постоянной смены положений «сидя – стоя», что не только укрепляет позвоночник, но и всю костно-мышечную систему детского организма.

Выводы: обучение в движении способствует

1. Реальному снижению заболеваний опорно-двигательного аппарата и зрения.
2. Дети показывают хороший уровень физического развития. Дети становятся крепче и стрессоустойчивее.
3. Реально снижается уровень заболеваемости обучающихся.
4. Оказывает ярко выраженный положительный эффект не только на здоровье детей, но и на их эмоциональном и психическом состоянии.
5. Благодаря стоянию за конторками, дети равномерно растут весь год, а не только летом.

Все медицинские показатели тем лучше, чем больше применяемых в классе здоровьесберегающих методик В.Ф.Базарного.

Чем выше физическая активность детей, тем меньше риск нарушений здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

6.2. Психологический блок

(психическое и социальное здоровье детей)

Перед вами основные результаты психологического мониторинга.

Уровень психической напряжённости

период	1 - 4а	1 - 4в	1- 4б
Сентябрь 2008	54% / 13 чел.	50% - 11 чел.	60% - 15 чел.
Май 2012	17% / 4 чел.	13% - 3 чел.	48% - 12 чел.

Мы видим, что при равных стартовых позициях наибольший спад психической напряжённости наблюдается в 1-4а и 1-4в классах. Следовательно, обучающиеся этих классов в течение всех лет обучения приобрели способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, научились уравнивать себя с окружающей средой. В 1-4б классе снижение психической напряжённости незначительное.

Уровень учебной мотивации обучения постепенно расширяется и принимает признаки устойчивости.

Мотивация обучения

	Сентябрь 2008			Май 2012		
	Познавательная	Игровая	Социально-игровая	Познавательная	Игровая	Социально-игровая
1 - 4а	88%	12%		100%		
1 - 4в	41%	32%	27%	91%		9%
1 - 4б	40%	36%	24%	84%		16%

Фактор социализации (овладение учебной деятельностью и выработка обязательных школьных умений и навыков) наиболее выражен в 1 - 4а и 1 - 4в классах.

На конец 4 года обучения сложилась система личных отношений в 1-4а и 1-4в классах. В 1- 4б классе эти процессы проходили сложнее, 20% детей имеют трудности общения со сверстниками, неуживчивы, что проявляется в драчливости, вспыльчивости, капризности, замкнутости.

Уровень самооценки

	Сентябрь 2008			Май 2012		
	Завышенная	Адекватная	Заниженная	Завышенная	Адекватная	Заниженная
1-4а	38%	12%	50%	17%	75%	8%
1-4в	59%	32%	9%	19%	67%	14%
1-4б	32%	16%	52%	16%	60%	24%

Улучшение показателей самостоятельности и самоконтроля наиболее выражены у детей 1 - 4а класса, в 1 - 4в классе имеют хорошую тенденцию к улучшению.

Уровень умственного развития

класс	Сентябрь 2008			Май 2012		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1-4а	50%	42%	8%	68%	24%	8%
1-4в	36%	32%	32%	40%	48%	12%
1-4б	36%	28%	36%	36%	32%	32%

Выводы: проведённые исследования по изучению психического и социального здоровья показали, что в классах, обучающихся по методу В.Ф.Базарного снижается психическая утомляемость, избыточная нервная возбудимость, агрессия, значительно улучшаются показатели умственного развития.

6.3. Учебный блок

(результативность учебной деятельности обучающихся)

Результаты учебной деятельности показывают, что организация учебного процесса по методике доктора В.Ф.Базарного, т.е. обучение в движении даёт хорошие результаты с высоким качеством обучения (4а класс). Учебные показатели при применении методик Базарного в классе с обычной школьной мебелью (4в класс) также лучше, чем в классе традиционного обучения (4б класс).

	4а	4в	4б
Русский язык	Усп. 100% Кач. 75%	Усп. 100% Кач. 68%	Усп. 100% Кач. 46%
Математика	Усп. 100% Кач. 75%	Усп. 100% Кач. 64%	Усп. 100% Кач. 54%
Техника чтения	Усп. 100% Кач. 88%	Усп. 100% Кач. 80%	Усп. 100% Кач. 67%

Ра-

описан-

ботая по
ной

системе здоровьесбережения 2008 – 2012 год, ежегодно проводя мониторинг физического, психического и социального здоровья обучающихся, мы убедились, что обучение в режиме смены динамических поз, использование офтальмотренажей, обеспечение физиологической потребности в движении в течение всего учебного дня позволяют сохранять познавательную активность и высокую работоспособность ребёнка, сохраняя при этом его психическое и физическое здоровье.

Мнение всех специалистов, участвовавших в эксперименте, однозначно: чем больше здоровьесберегающих методик Базарного применяется в классе, тем лучше физическое, психическое здоровье обучающихся и выше их учебные достижения.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья обучающихся тесно взаимосвязаны. Хорошее здоровье способствует безболезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряжённой умственной нагрузкой. Обучение в движении способствует развитию познавательных процессов и творческой активности младших школьников. Подавление свободы движения мешает свободному развитию детей.

Сравнительный анализ физического, психического здоровья детей, их физической подготовленности, результатов учебной деятельности убедительно показывает, что обучение по системе В.Ф.Базарного даёт лучшие результаты по сравнению с традиционным «сидячим», узкоформатным обучением.

7. Внедрение проекта

Наш эксперимент интересен ещё и тем, что в течение 4 лет мы проверяли возможность применения данной системы в классе со стандартной школьной мебелью. Наши результаты убедительно показали, что частично её можно использования в любых классах. По сравнению с «сидячим» 1 - 4б классом, обучающимся в традиционном режиме, все показатели физического и психического здоровья обучающихся в 1 -4в классе значительно выше.

7.1.Практические рекомендации по применению здоровье-сберегающей технологии В.Ф. Базарного в классах со стандартной школьной мебелью

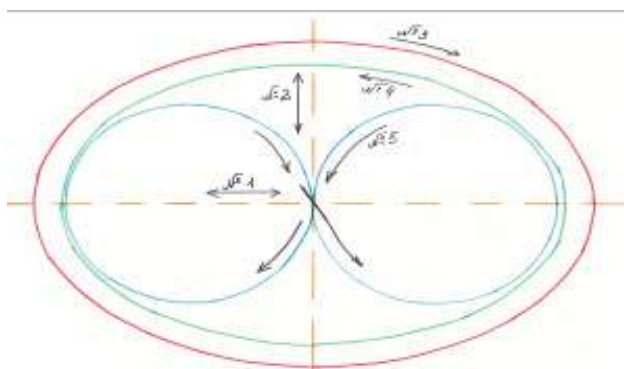
1. Смена поз обучающихся «сидя – стоя» 2-3 раза за урок во время устных видов работ:



2. Массажные коврики из природных материалов, покупные или изготовленные родителями:



3. Схема зрительно-двигательных траекторий В.Ф. Базарного:



На ней с помощью стрелок указано направление движения взгляда по траекториям, каждая из которых рисуется отдельным цветом. Схема траекторий располагается на одной из боковых стен класса, а ещё лучше на потолке, максимально больших размеров.

4. Тренинг глаз по сигнальным меткам:



В 4-х углах комнаты на потолке укрепляются яркие картинки или подвешиваются привлекающие внимание игрушки. Рекомендуется подбирать сигнальные метки так, чтобы они составляли единый зрительно- игровой сюжет, например, известной сказки. 1 – 2 раза в месяц его меняют. Под счёт учителя 1,2,3,4 дети быстро фиксируют взгляд на указанных метках.

5. Размещение дидактического материала в разных точках класса и использование сенсорных крестов:



6. Расширение «зрительных горизонтов»: освобождение окон от занавесок, использование экологических панно



7. Музыкальный комплекс утренней зарядки:



8. Музыкальные физминутки на ковриках:



9. Динамическая 20-минутная перемена на улице:



10. Релаксационные упражнения, занятия ритмикой:



11. Спортивно-оздоровительная работа с семьёй:



По результаты нашей экспериментальной деятельности мы со всей ответственностью можем сказать, что эти рекомендации могут применяться в любом классе, с любым УМК, с любой мебелью.

7.3. Распространение опыта работы по созданию здоровьесберегающего пространства в Каменногорской СОШ

За период 2008 – 2012 учебные года результаты проводимого эксперимента многократно представлялись на заседаниях МО начальных классов, педсоветах, классных и общешкольных родительских собраниях города и района. Итоги эксперимента обсуждались на семинарах в ЦИТ г. Выборга и в ЛОИРО г. Санкт-Петербурга. Эксперимент признан успешным, полученные рекомендации по сохранению здоровья младших школьников реализуются во всех классах нашей начальной школы.

1. На базе данной работы была разработана программа **«Формирование экологической культуры здорового образа жизни»**, под руководством профессора Гуна Г.Е., д.м.н., заведующего кафедрой социального здоровья школьников и Бондаревой В. В., к.п.н., доцента кафедры социального здоровья школьников.

Программа одобрена и сертифицирована на кафедре социального здоровья школьников в ЛОИРО и реализуется в нашей школе с сентября 2012 года.

2. Разработана досуговая программа классного семейного клуба («Роль семьи в создании единого учебно-воспитательного пространства обучающихся младших классов»). Такая форма воспитательной работы признана наиболее эффективной во взаимодействии с родителями. Классные семейные клубы созданы в 7 из 10 начальных классах.
3. Разработана форма ведения «Дневника здоровья класса»

ЛИТЕРАТУРА

1. «Закон об образовании» РФ, М., 1996
2. «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений» СанПин 2.4.2 – 576 - 96
Материалы взяты с сайта <http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/>
3. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Будущее за теми, для кого дети значат больше, чем деньги.](#)
4. Владимир БАЗАРНЫЙ. **Открытое письмо Президенту РФ Д.А. Медведеву.**
5. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Дети или деньги?](#)
6. Владимир БАЗАРНЫЙ. [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.](#)
7. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Как работать за конторкой?](#)
8. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы](#)

- конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. Красноярск. 1989 г.
9. Владимир БАЗАРНЫЙ. Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически "чистых" прописей. Часть VI М. 1995
10. Владимир БАЗАРНЫЙ. Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью производственных ритмов телесных усилий. Часть IV. Сергиев Посад. 1996
11. Владимир БАЗАРНЫЙ. Методика и методология раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. Часть III. М. 1995
12. Владимир БАЗАРНЫЙ. Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного функционального и физического развития учащихся. Часть II. Сергиев Посад, 1995
13. Владимир БАЗАРНЫЙ. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. М. 1995
14. Владимир БАЗАРНЫЙ. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома. Издательство: Аркти ISDN 2005 г.