

*Мастер – класс*  
*«Здоровье человека - важнейшая ценность»*

**Цель:** знакомство учителей с методикой здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного и применением основных её принципов на уроках.

**Оборудование:** листы формата А4, ручки, офтальмотренажёр, маркеры, карточки со словами, «экологическое панно», конторки, картинки: облака, лепестки цветка здоровья, конторки, массажные коврики, сенсорный крест с пословицами.

Уважаемые коллеги. Я рада приветствовать Вас на нашем мастер-классе. Одним из приоритетных направлений ФГОС второго поколения является сохранение и укрепление здоровья школьника, что заставляет нас, педагогов изучать и внедрять новые здоровьесберегающие технологии. В ходе мастер-класса я познакомлю Вас с основными принципами здоровьесберегающей «Технологии раскрепощённого развития детей» В.Ф. Базарного. **Что же рекомендует В.Ф.Базарный использовать на уроках?**

**1. Обучение учащихся в режиме смены динамических поз.** Для этого используется специальная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока каждый ученик стоит за конторкой, часть – сидит за партой и таким образом укрепляет позвоночник, сохраняет правильную осанку. В 1-м классе дети меняются местами через каждые 5 минут, во 2–3–4-х – через 12–15 минут. Работа за конторкой стоя формирует у ребенка чувства координации и равновесия, является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний сердечно-сосудистой системы, предупреждает появление близорукости. Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик из натуральных тканей (соломы, хлопка, шерсти и т.п.) с пришитыми в несколько рядов пуговицами или сплетенный из деревянных шариков («бусинок»). Стояние на резиновых ковриках, линолеуме недопустимо!

Уставший от учебы ребенок может выйти из-за стола, сесть.

**2. Работа с наглядным материалом, максимально удаленным от глаз ребенка.**

Для этого используются подвижные «сенсорные кресты», на которых располагаются дидактические материалы, «метки» (карточки с заданиями и ответами, разнообразные по форме, цвету и размеру, раскладываются в любой точке класса: на книжных полках, на окне, даже за выключателем. Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы и таким образом

снимают напряжение с глазных мышц. Все упражнения выполняются либо сидя или в позе свободного стояния.

### ***3. Методика сенсорно - координаторных тренажёр «Четыре угла».***

Все упражнения выполняются в свободной позе: дети делают движения головой, глазами и туловищем в течение 1,5 – 2 минут. В четырёх углах кабинета фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, слова, формулы, числа, фигуры, правила, сюжеты из сказок, пейзажи. Здесь присутствует важный эмоционально – мотивационный фактор, который повышает физическую и психическую активность детей на уроке.

***4. Методика зрительно-координационных упражнений.*** Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Незамысловатые круги и восьмерки используются для разминки и снятия напряжения с глазных мышц. 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 т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.). Все упражнения выполняются в позе свободного стояния.

***5. Для расширения зрительных горизонтов и развития воображения детей используются экологические панно (2х3 м).*** На них обычно бывают изображены уходящие в бесконечность сельские пейзажи. С помощью специальных манекенов и карточек на фоне этих панно разворачиваются сюжеты урока. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года. Из манекенов, кукол, движущихся предметов создаются самые разнообразные сюжеты, связанные с темой урока.

***6. Обязательным учебным предметом доктор В.Ф. Базарный считает хоровое пение.*** Пение – мощное средство гармонизирования нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата.

## **Практический этап занятия**

Итак, прошу Вас занять места за партами и конторками.

Следите за моей указкой глазами (по офтальмологическому тренажеру):

1 -2 Жёлтая линия - По полосочке по жёлтой решительно, умело,

Чтоб мы отвечали смело.

- 3 – Красная линия – А теперь идём по красной,  
Чтоб всё запомнили прекрасно.
- 4 – Зелёная линия - Ну, а сейчас по зелёной,  
Чтобы быть каждому смышленным.
- 5 – Синяя линия - И по синей обязательно,  
Чтоб мы слушали внимательно.

**1. Упражнение «Воздушный шар» (в парах)** Предлагаю начать нашу работу с упражнения «Воздушный шар». Перед Вами шар, который летит над землей. Дорисуйте корзину и человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 5 ценностей важны для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Какие слова у Вас остались? Для вас это самые главные ценности.

Сформулируйте, о чём пойдёт речь на нашем мастер-классе? (О здоровье)

**2. Экологическое панно (На панно наклеено солнышко, тучки со словами темы мастер - класса)**

Посмотрите на панно. Освободив солнышко от тучек, озвучьте тему нашего мастер-класса.

(Здоровье человека - ...важнейшая ценность.)

**3. «Зевс» (Хлопают на жёлтый свет)**

Как весело засияло солнышко. Поймаем его тёплый лучик. Встаньте, пожалуйста. (Хлопок на жёлтый цвет).

Под таким прекрасным ярким солнцем и чистым небом должно вырасти что-то необыкновенно прекрасное. Мы с вами вырастим цветок здоровья. Но нашему цветку не хватает лепестков, необходимых условий для формирования крепкого здоровья человека

**4. Экологическое панно (Составление цветка)**

Слагаемые здоровья находятся по периметру класса (На метках), Найдите нужные лепестки и прикрепите на нашем экологическом панно. (Чистота, режим дня, движение, правильное питание, курение, наркотики, нет вредным привычкам, спорт)

Вот и расцвёл наш цветок здоровья. Он только тогда будет радовать нас своей красотой и жизненной силой, когда все его лепестки будут полны жизни и радости.

**5. Работа на «крестах»**

О здоровье сложено много пословиц и поговорок. Составим пословицы и поговорки о здоровье. Первая часть фразы находится на одном «кресте», вторая - на втором. Кому не видно, можно встать. (Пословицы зачитываются)

**6. «4 угла».** А сейчас послушайте отрывки из произведений и найдите иллюстрацию к ним по углам класса («Федорино горе», «Мойдодыр», «Что такое хорошо, и что такое плохо», ...)

## 7. Релаксация

Уважаемые коллеги. Я постаралась познакомить вас с основными принципами «Технологии раскрепощённого развития детей» В.Ф. Базарного. На память я хочу вам подарить цветки здоровья. (На обратной стороне цветка написаны основные принципы технологии В.Ф.Базарногоого)

### **Основные принципы технологии В.Ф. Базарного**

- Режим смены динамических поз
- Офтальмотренажёры
- «Бегущие огоньки»
- Экологический букварь (панно-картина)
- Движение наглядного учебного материала
- Хоровое пение

*(Кроме обозначенных приёмов технология предполагает отдельное параллельное образование мальчиков и девочек, письмо перьевыми ручками на этапе овладения грамотой, совместное создание с родителями рукотворческой среды)*

**8. Подведение итогов.** Уважаемые коллеги. Мы проговорили многие принципы «Технологии Базарного», кроме хорового чтения. Не будем оставлять это на потом. Поэтому предлагаю вам исполнить песню.

(исполняется на мотив песни «Вместе весело шагать»)

Припев:

Нам сберечь здоровье школьников непросто,

Ох, непросто, ох, непросто.

Что же сделать для здорового их роста?

Что нам сделать для их роста?

1. На уроке смене поз конторка служит

И осанку исправлять им помогает,

Но конторкой лишь успеха не добиться,

Физминутки проводить и не лениться.

Припев.

2. Впереди висят для глазок тренажёры.

Выводить круги мы научились скоро.

На уроках всё в пространстве расположено.

Кто дотянется, тому ответ достанется.

Припев.

3. На перемене, на уроке иль в спортзале

За здоровьем мы вприпрыжку все бежали.

Только вместе мы добьёмся результатов.

Укрепим здоровье взрослым и ребятам.

Припев.