**Внедрение технологии сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения Базарного В. Ф. в учебный процесс начального общего образования**

*Комиссарова Г. В.,*

 *учитель начальных классов МБОУ СОШ №6*

 Многими красотами и чудесами удивляет русская земля. Но самым большим чудом всегда были люди, жившие на ее просторах. Сотни и тысячи лет рождала, взращивала и воспитывала богатырей по силе духа и тела, трудолюбивых мужей, пахарей, кузнецов и строителей, возделывавших и благоустраивавших родную землю. Святых подвижников, молящихся за свой народ. Мужественных и бесстрашных воинов - защитников, служивших Отечеству. Мудрецов и ученых, украшавших природу и наделявших свой народ знаниями, целомудренных невест, верных и любящих жен, дававших жизнь новым поколениям, хранившим душевную и телесную чистоту, оберегавших домашний очаг.

Глядя на наших детей, трудно себе представить, что большинство из них, окончив школу, может потерять здоровье и утратить навсегда это радостное и светлое отношение к жизни.

Здоровье - это резервы сил иммунных, защитных, физических, психических, духовных. И эти силы не даются изначально. Они как ростки, как древо жизни, взращиваются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика. Отсюда – здоровье - это категория педагогическая.

В этом и состоит суть проблемы, здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания в семье и школе. Природа создала наш организм так, что движение – главный принцип его бытия, а недостаток движения ведет к задержке физического развития.

Я работаю учителем начальных классов в МБОУ СОШ №6 г. Южно-Сахалинска. В нашей школе с 2007 года в учебном процессе начального общего образования школы применяются элементы технологии Базарного В. Ф. Суть данной технологии, по словам академика В.Ф. Базарного, заключается в том, что "свободное развитие ребенка возможно только на основе движений и чувственных впечатлений от образов мира в свободном пространстве, а также свободы выражения эмоциональ­ных переживаний в руко- и речетворчестве. Только при таких условиях возможно раскрепощение телесных и духовных видов потенциалов и, как следствие, свободное развитие личности, в том числе и здоровья ребенка".

Движение — это жизнь, и нарушение этого универсального закона мироздания является первопричиной стойкой общемировой тенденции резкого омоложения и роста патологий, особенно нервно-психической сферы, сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышеч­ной и репродуктивной систем. Эти патологии закладываются именно в детском возрасте, они обуслов­лены влиянием среды и вызваны резким ограничением свободы движения в образовательных учрежде­ниях.

Основным методом данной технологии является метод сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения.

В моем классе, помимо обычных парт для работы сидя, есть еще и парты-кон­торки, за которыми школьники работают стоя. Расставлена эта мебель так, что центр класса свободен. Такая расстановка парт позволяет детям беспрепятственно пере­двигаться во время урока, подходить к экологическому панно, к различным зритель­но-сенсорным тренажерам. Парта и конторка строго соответствуют росту ребенка и "растут" вместе с ним. За партой и за конторкой, стоящими рядом, находятся дети приблизительно одного роста. Два раза за урок через каждые 15 минут по сигналу офтальмотренажера происходит смена ди­намических поз. Рабочая поверхность парты и конторки при чтении и письме нахо­дится под углом 17—18 градусов, а при рисовании, лепке, работе с ножницами при­водится в горизонтальное положение.

Главное внимание в данной технологии отводится сохранению и укреплению телесной вертикали, которая является не просто анатомическим или физическим феноменом - это особая связь с нашей матушкой землей. Позвоночник – основа энергетики нашего организма.

 Когда мы впервые ставим за конторки учеников 1 класса, то первое время они могут выстоять не более 5 минут, затем по­степенно это время увеличивается, а к концу учебного года у них возникает потреб­ность стоять.

Многих интересует вопрос, не будет ли страдать дисциплина при такой системе (смене динамических поз). Я бы сказала, что не только не страдает, а становится лучше. Если ребенок меньше устает, он то и отвлекается меньше. А если постоянно происходит смена действия (сидит, стоит, двигается), он меньше устает.

Режим динамических поз при работе за партами-конторками соблюдается деть­ми с использованием систем "Бегущие огоньки", "Фонарики", — офтальмотренаже­ров. Дети в течение урока по звуковому сигналу электронного устройства не только меняются местами (кто работал стоя — тот садится, а кто работал сидя — встает и продолжает работать за партой-конторкой стоя), но и выполняют специальные (минимум 2—3 раза за урок) зрительно-поисковые телесно-координационные уп­ражнения.

Ребята ловят глазами и хлопками ладоней сигналы "огоньков", поочередно вспыхивающих в четырех углах классной комнаты и следующих то в одну сторону, то в другую, то по диагонали, то в совершенно произвольном порядке. При выпол­нении данного упражнения ребенок не только отдыхает, переключается из режима ближнего зрения в режим дальнего, но и осуществляет целенаправленный развиваю­щий тренинг качеств, которые в его дальнейшей жизни наверняка помогут быстрой ориентации в кризисных ситуациях и, возможно, спасут и его жизнь, и жизнь и здо­ровье его детей.

Огромное значение в развитии всех психических функций и духовного начала является воображение. В развитии воображения ребенка определяющим является чувственный образ. Основой развития воображения в учебном процессе является широкоформатное природно-экологическое панно, которое сочетает в себе принци­пы перспективы, духовности и красоты. Оно представляет собой картину-панно, расположенную на одной из стен класса, на которой изображен природный пейзаж, где с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Мальчишки кого-то спасают, соревнуются, девочки отправляются в путешествие или все вместе они занимаются каким-то важным делом.

Дальше поисковая деятельность разворачивается на подвижных "сенсорных крестах", где вывешиваются карточки с заданиями, варианты ответов, которые дети должны найти и использовать в своей работе. При работе с "сенсорными крестами" формируется зрительно-поисковая активность и стимулируется познавательная дея­тельность. Во время работы с "крестами" задействован двигательный аппарат учени­ка, происходит снятие мышечного напряжения, меняется дальность зрения.

Для улучшения речевого навыка используется шаговый ритм в произношении фраз. Экспериментальные данные показали, что, соединяя слово с действием, мы помогаем детям в проговаривании фраз со сложной слоговой структурой (слоги, фразы, чистоговорки). Для фиксации наглядного материала и обеспечения режима подвижных зрительных образов используются ручные сенсорно-дидактические фиксаторы (держалки).

Процесс овладения письмом для ребенка очень сложный, энергоемкий. В.Ф. Базарный доказал, что безотрывное письмо шариковой ручкой наносит боль­шой вред здоровью ребенка — слишком велико мышечное напряжение. Кроме того, исчезает каллиграфическое письмо, увеличивается количество дисграфических ошибок. Многолетний опыт обучения детей письму привел нас к выводу: необходи­мо вернуться к отрывному импульсно-нажимному каллиграфическому письму пе­ром. При таком письме происходит смена мышечного напряжения: ведем перышко вниз — нажим, вверх — волосяная линия.

Большое внимание уделяется подготовке руки ребенка к письму пером: рисование пальчиком, раскрашивание и штриховка, рисо­вание пером. Когда сформирован устойчивый навык письма пером, переходим к письму авторучкой, но обязательно при этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Процесс письма из нелюбимого превращается в удовольствие, давая при этом хорошие результаты. Развивается воображение ребен­ка, он свободен в принятии решений, о чем говорят многочисленные творческие ра­боты детей.

В классической школе у детей моторно-двигательные функции закрепощены в течение всего урока. Работая в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения, именно так называется система доктора Базарного, они могут не только менять рабочую позу, но и двигаться во всех направлениях и даже садиться на пол. Это не только не отвлекает их от умственной деятельности, а напротив, активизирует ее.

Свобода перемещения во время урока способствует развитию жизненно важных навыков: организации своей деятельности по выполнению поставленной перед учащимся задачи в коллективе, уважения одноклассников, их рабочего времени и совершенствование координации ребенка в пространстве. Впоследствии это приведет к формированию универсальных учебных действий: коммуникативных и личностных.

Обязательный и важнейший предмет по системе доктора Базарного - детское хоровое пение. Оно несет в себе не только историческое начало. Ведь человек стал человеком не только благодаря коллективному труду, но и благодаря коллективному пению. Хоровое пение - это механизм раскрытия в человеке его человеческой сущности. Это природосообразная педагогическая технология воспитания в детях коллективного развитого сознания. Большое значение в данном процессе для развития коммуникативных навыков, гармонизации личности имеет танцевальное творчество.

Улучшению физического здоровья способствуют, конечно же, уроки плавания, проводимые в ТЦ «Панорама».

Медико-педагогический мониторинг здоровья и физического развития учащихся показал положительную динамику по основополагающим критериям здоровья у учащихся, занимающихся в «классах Базарного В. Ф.».

Классы с литером «Б» занимаются по технологии Базарного В. Ф.

**2012-2013 уч.:**

Пропуски по болезни составили: 3Б класс - 332, 3 В – 653, 3 А - 1335 учебных часов.

Нарушение осанки у обучающихся: 3А - у 36% учащихся. 3Б - у 8% учащихся.

Плоскостопие: 3 А – у 16% учащихся. 3Б – у 12% учащихся.

**I полугодие 2013 – 2014 уч. года:**

Нарушение осанки у обучающихся: 4А – у 36% учащихся. 4Б – у 9% учащихся.

Плоскостопие: 4А – у 24% учащихся. 4Б – 17% учащихся.

Нарушение осанки у обучающихся: 2А – у3% учащихся. 2Б – 0% учащихся.

Плоскостопие: 2А – у31% учащихся, 2Б – 0% учащихся.

Наблюдается снижение показателей заболеваемости и обострения хронических заболеваний. Уменьшилось количество детей имеющих низкий уровень общей физической подготовке. Нет детей, входящих в подготовительную и специальную физкультурные группы. Нет диспансерных больных. У детей наблюдается равномерный рост а течение всего года, а не скачкообразно.

Ученики отличаются самостоятельностью мышления, у них развивается память, творческое воображение, нет проблем перегрузки, меняется отношение к жизни. Они более уверенны в себе, собраны.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Достаточная целостность зрительного восприятия графического образа как единого целого, т.е. сформированная способность к пространственным операциям | 1А% | 1Б% | 1В% | 1Г % | 1Д % | 1 Е% |
| 59 | 63 | 18 | 52 | 29 | 59 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Концентрация внимания | 1А % | 1Б % | 1В % | 1Г % | 1Д % | 1 Е% |
| Высокий уровень распределения внимания (способность довести дело до конца/правильно) | 83 | 90 | 67 | 27 | 81 | 81 |

Качественная успеваемость составляет 72%. Высокая учебная мотивация, интерес к предметам наблюдается у подавляющего большинства учащихся. Ребята отличаются высоким уровнем комфортности в классе.

Развивая систему сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения, в нашей школе разработали комплексную программу здоровьесбережения.

Учащиеся всех классов занимаются в кабинете БОС-здоровье, где дети обучаются дыхательной гимнастике по Сметанкину А. А., в основе которой лежит освоение навыка релаксационного диафрагмального дыхания с использованием метода биологической обратной связи.

С помощью этого метода ребенок получает возможность снимать психологическое напряжение, выходить из стрессовых ситуаций. Он обучается владеть своим телом и эмоциями. Таким образом, приобретает еще большую внутреннюю свободу.

Большое значение мы придаем психологическому сопровождению детей Дети МБОУ СОШ №6, занимающиеся по комплексной здоровьесберегающей системе отличаются заметным улучшением состояния здоровья.

Всё это подтверждает правильность выбранного нами пути.

Постоянная смена деятельности помогает ребенку легко усваивать материал, возбуждает интерес, сохраняет его физическое и психическое здоровье. Ребенок стремится к познанию, с удовольствием идет в школу.

Литература:

1. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса](http://www.hrono.info/libris/lib_b/ditja00.php). М., 2009
2. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах](http://www.hrono.info/libris/lib_b/massov.html). Красноярск. 1989 г.
3. Владимир БАЗАРНЫЙ. [Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребенка средствами художественно-образных экологически "чистых" прописей](http://www.hrono.info/libris/lib_b/ras00.html). Часть VI М. 1995
4. [Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью производственных ритмов телесных усилий](http://www.hrono.info/libris/lib_b/povysh00.html). Часть IV. Сергиев Посад. 1996
5. Базарный В. Ф., Оладо Э. Я., Кудельный. Д. Г. Влияние двигательной активности на вегетососудистые реакции и орган зрения детей Крайнего Севера Тез. докл. Всесоюзного симпозиума. Красноярск, 1982 г.
6. Базарный В. Ф. Синдром "низко склоненной головы" в генезе специфического конституционного "профиля" учащихся, механизм его развития, подходы к профилактике. - Бюллетень сибирского отделения Академии Медицинских Наук СССР, 1986 г. - N4. С.94-100.
7. Базарный В. Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде (часть 1). Сергиев Посад, 1995.
8. Кольцева М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка, "Педагогика", М., 1973.
9. Сердюковекая Г. Н., Жилов Ю. Д. Окружающая среда и здоровье подростков, - М., 1977.
10. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. Т. 1-6. - М., "Педагогика", 1988.