Гигиенические требования в рамках реализации общеобразовательных стандартов второго поколения

МОУ «Новотаволжанская СОШ»
Каблучко Е. И.

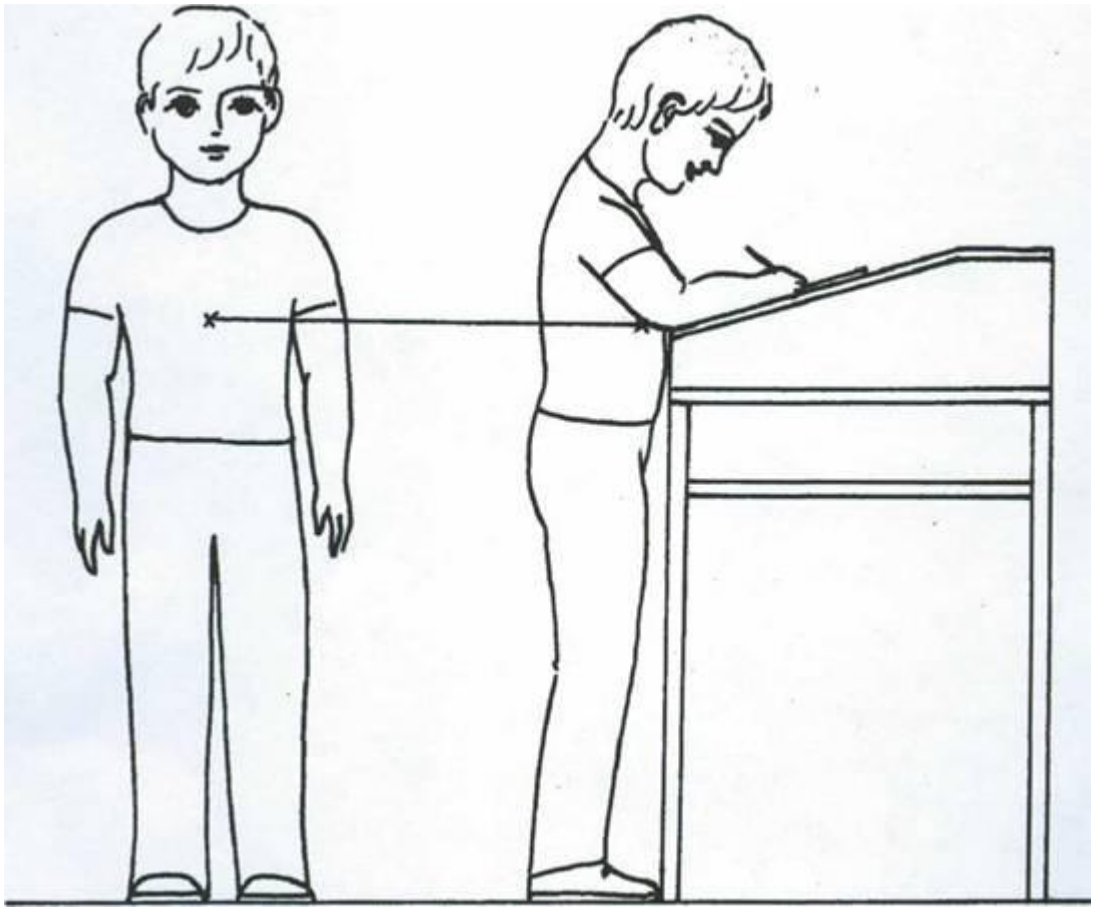
Владимир Филиппович Базарный

- **Базарный Владимир Филиппович** – доктор медицинских наук, руководитель научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем образования Московской области.
- Уже 30 лет он исследует состояние здоровья детей в школе.

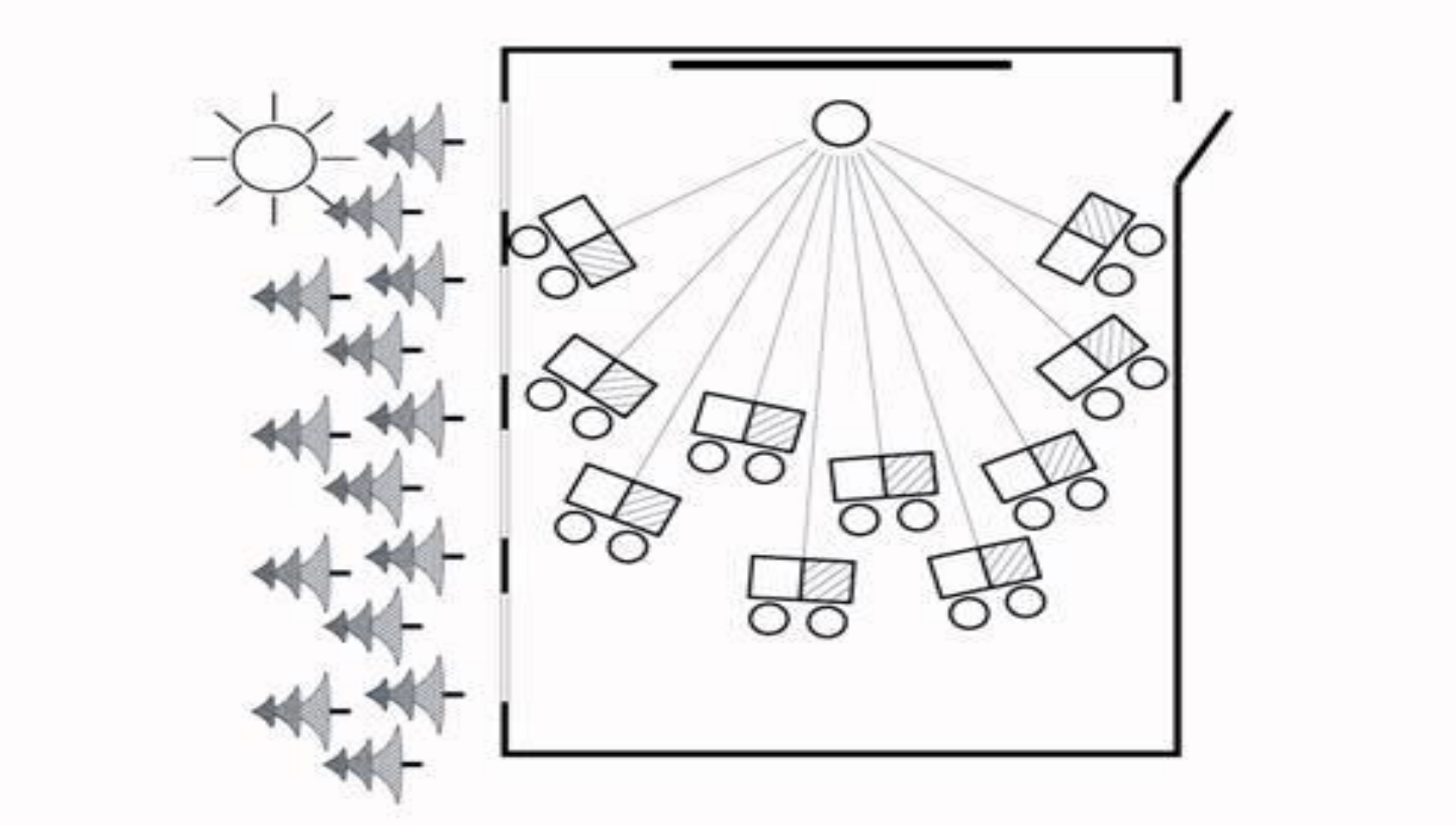
Конторка

Для снятия напряжения В.Ф. Базарный предлагает режим динамических поз, которые предусматривают на каком-то этапе урока менять позу детей (сидя-стоя). Учитель строит урок с таким расчетом, чтобы ученики несколько раз переходили из положения сидя в положение стоя.

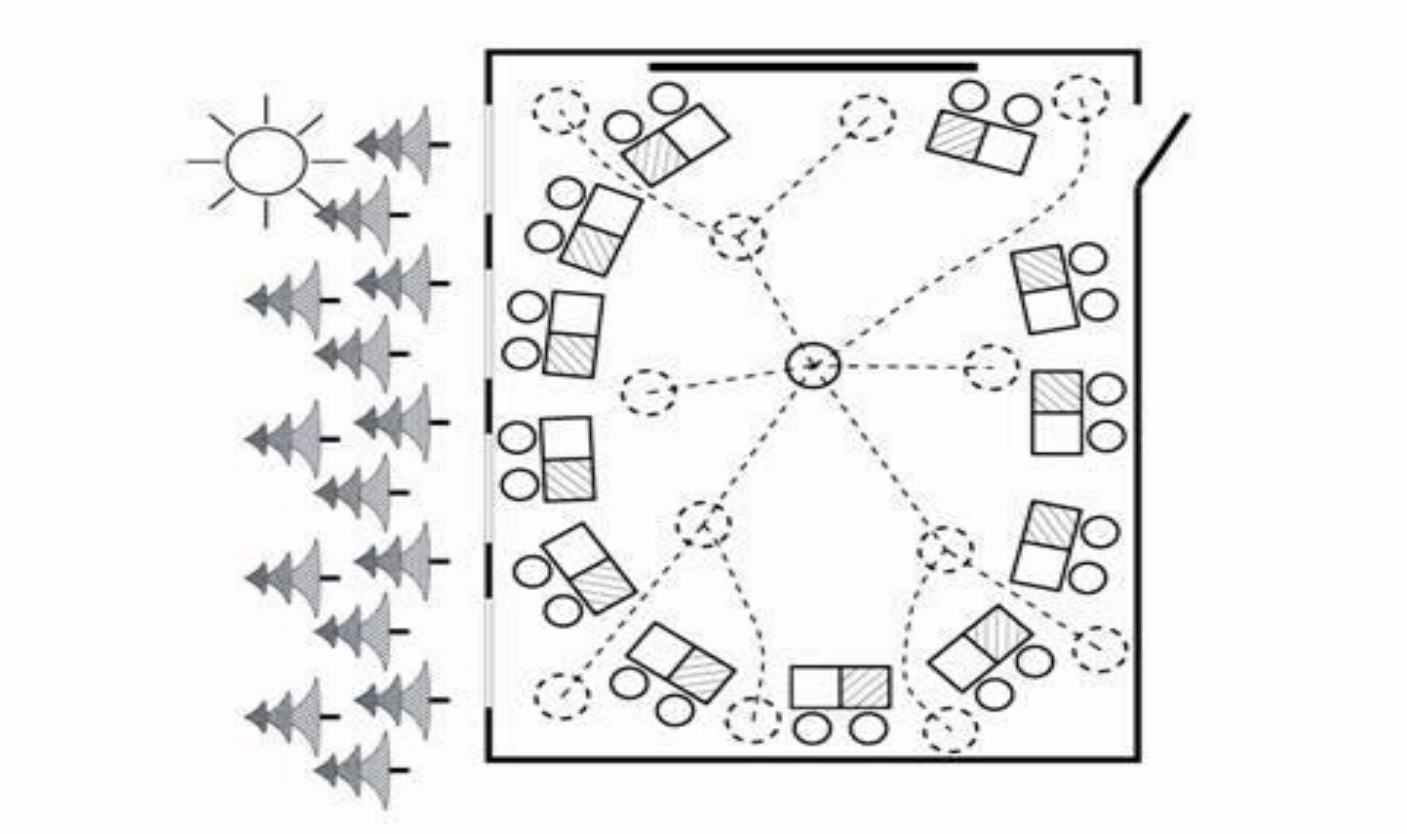
Подборка рабочей высоты конторки



Радиально-лучевая компоновка учебной мебели



Размещение мебели в режиме коллективного сотворчества

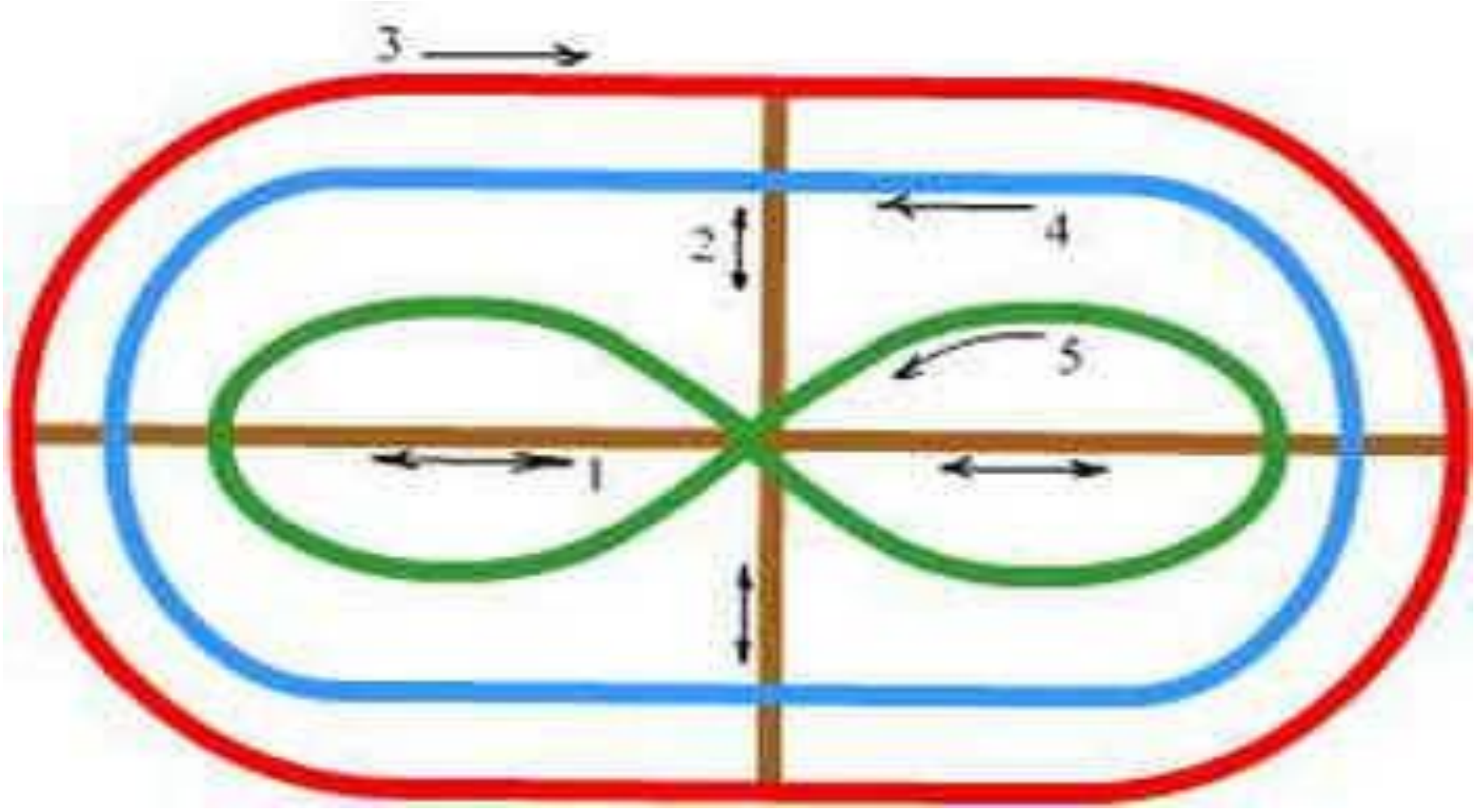


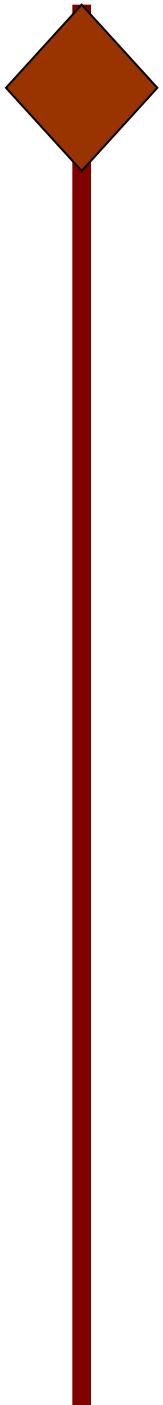
Плакат-схема зрительно-двигательных траекторий

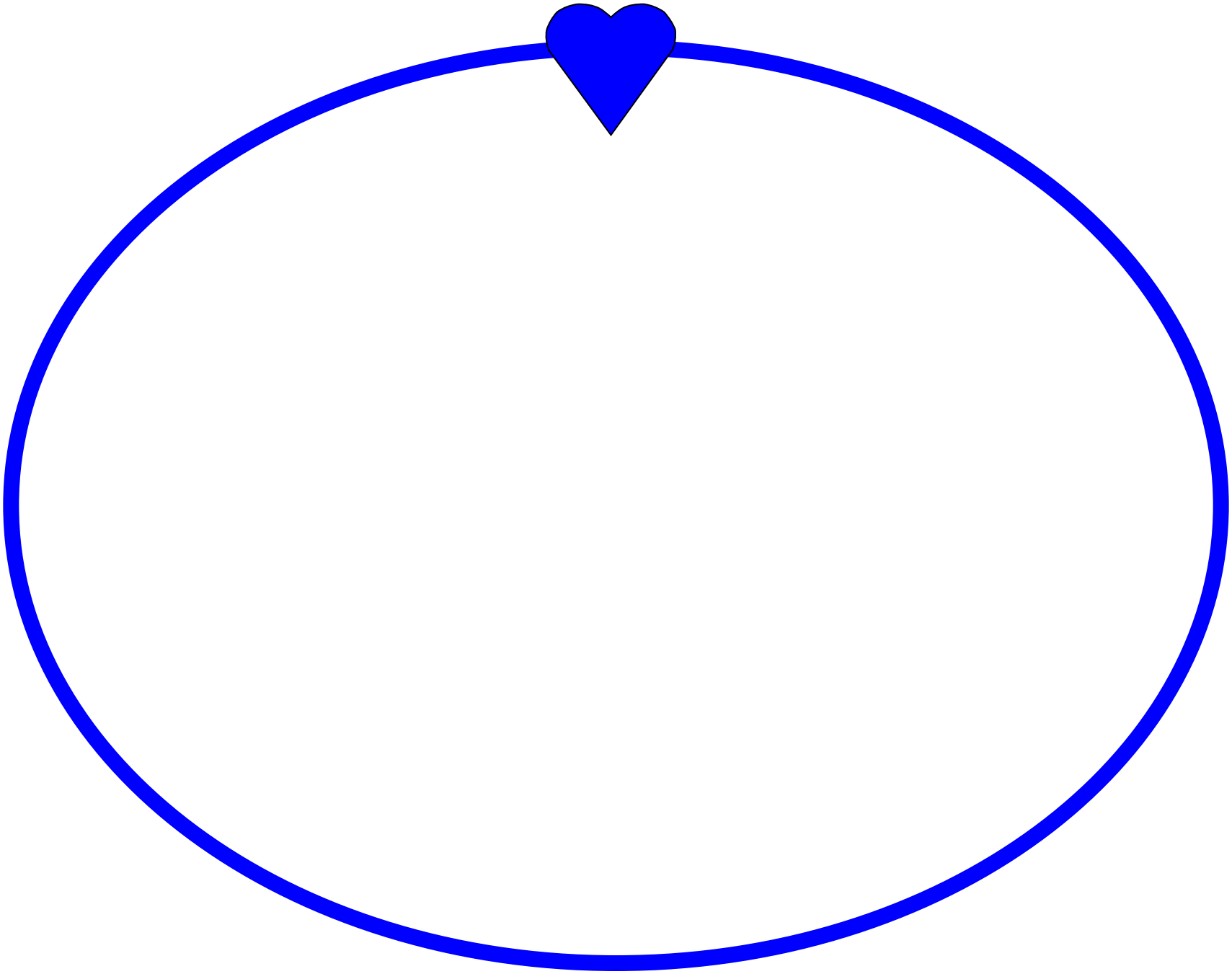
Взгляд в процессе выполнения физкультминуток должен двигаться слева-направо, сверху-вниз, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

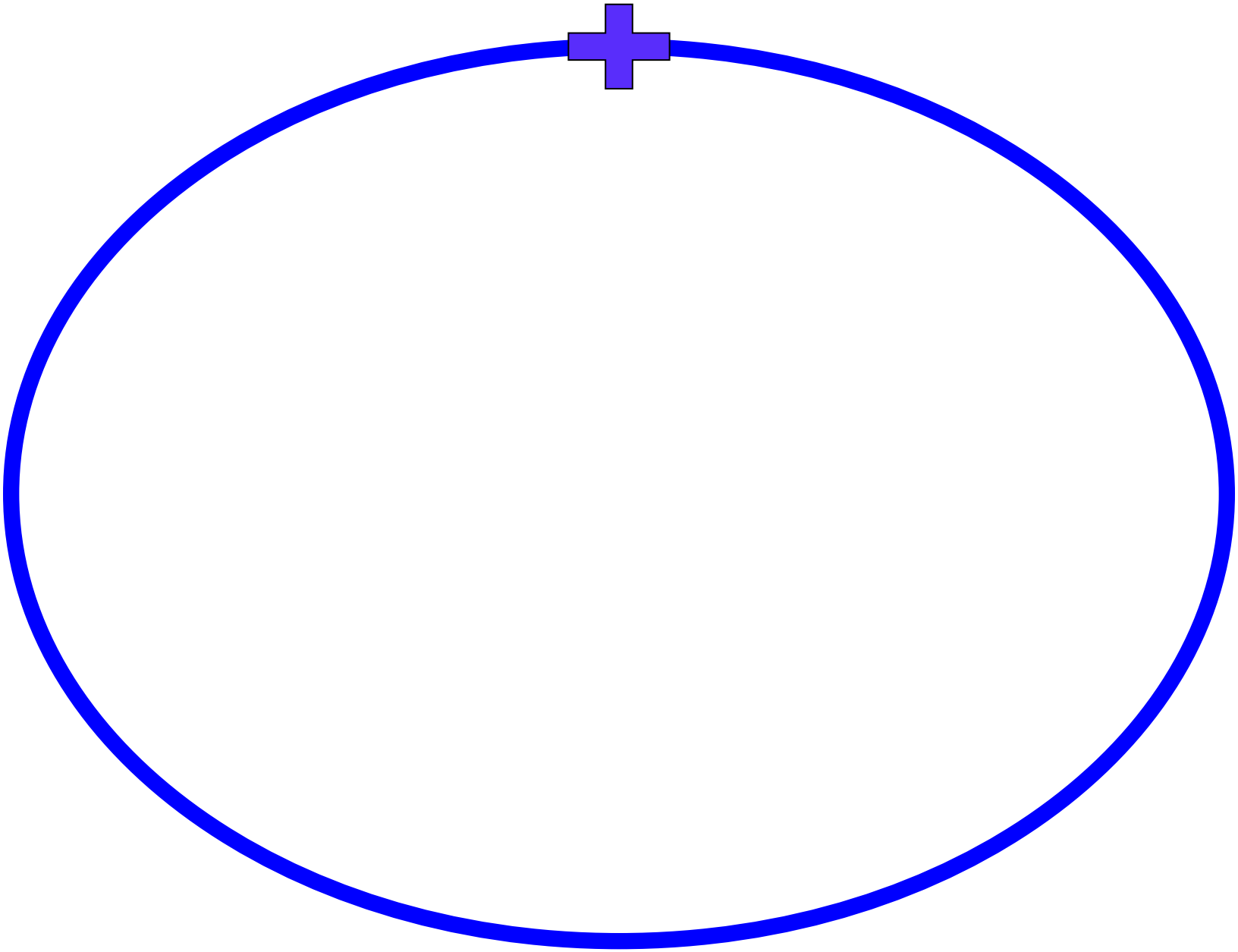
Зрительная гимнастика

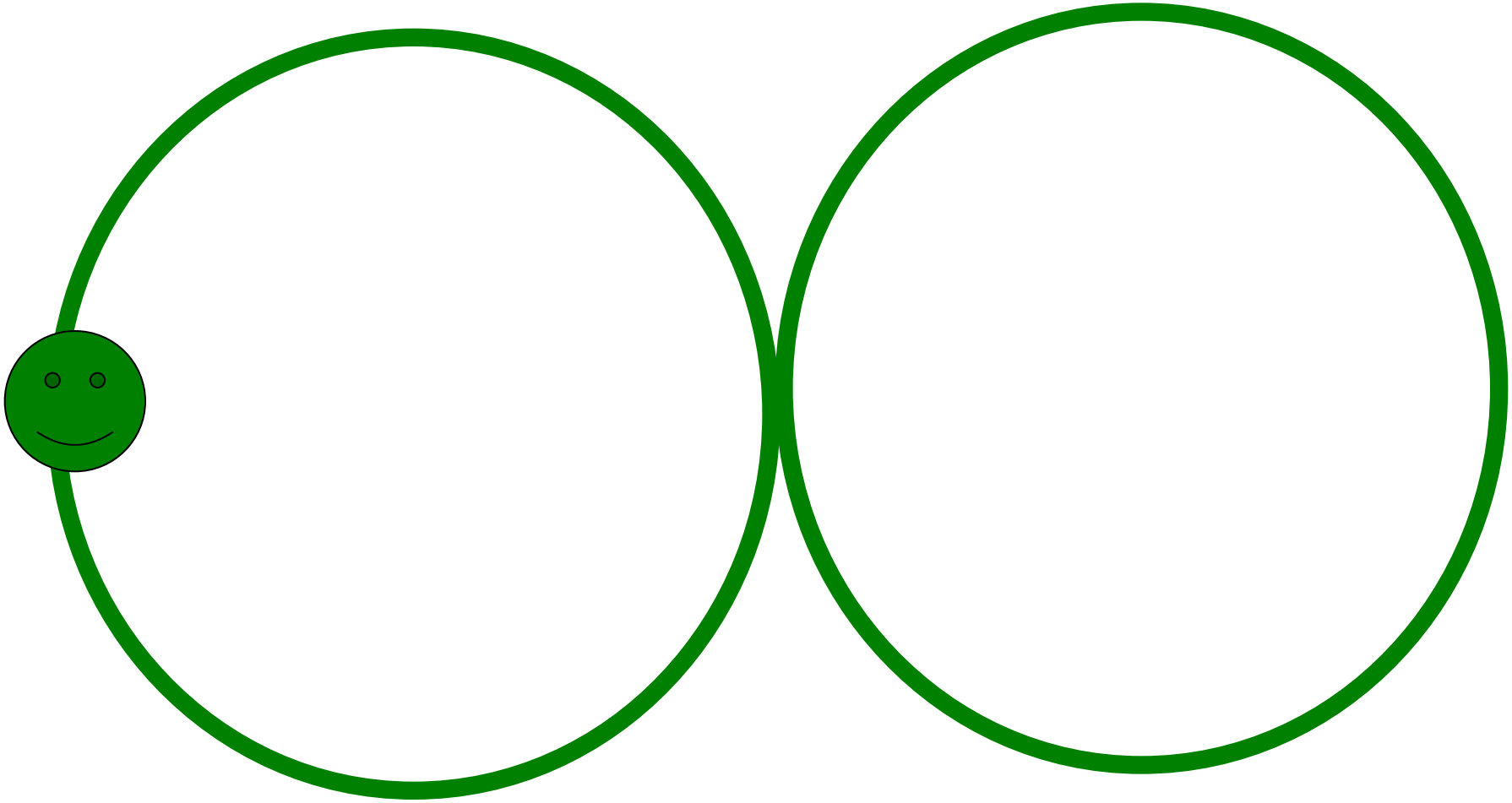
Тренажер Базарного В.Ф.

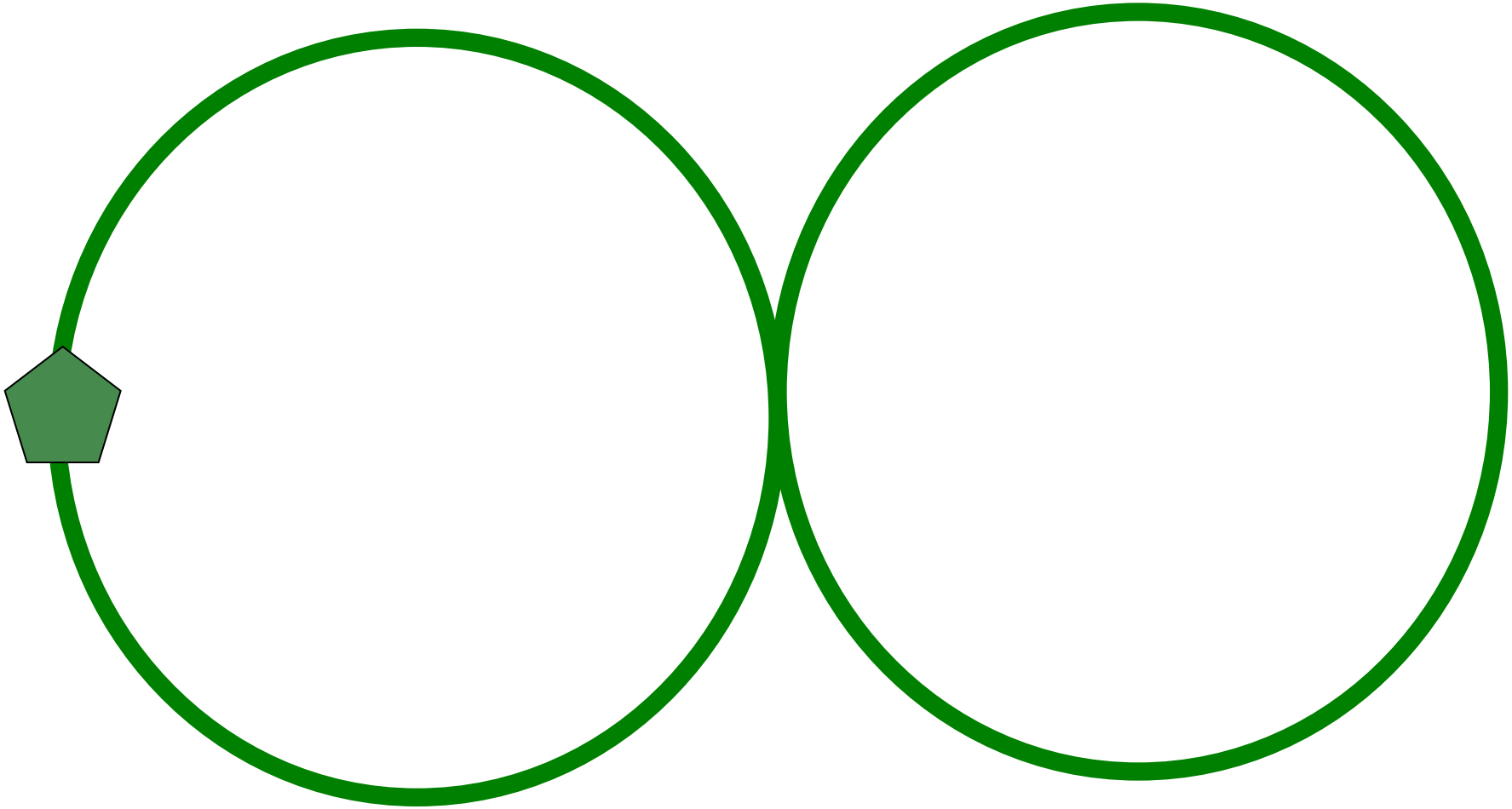








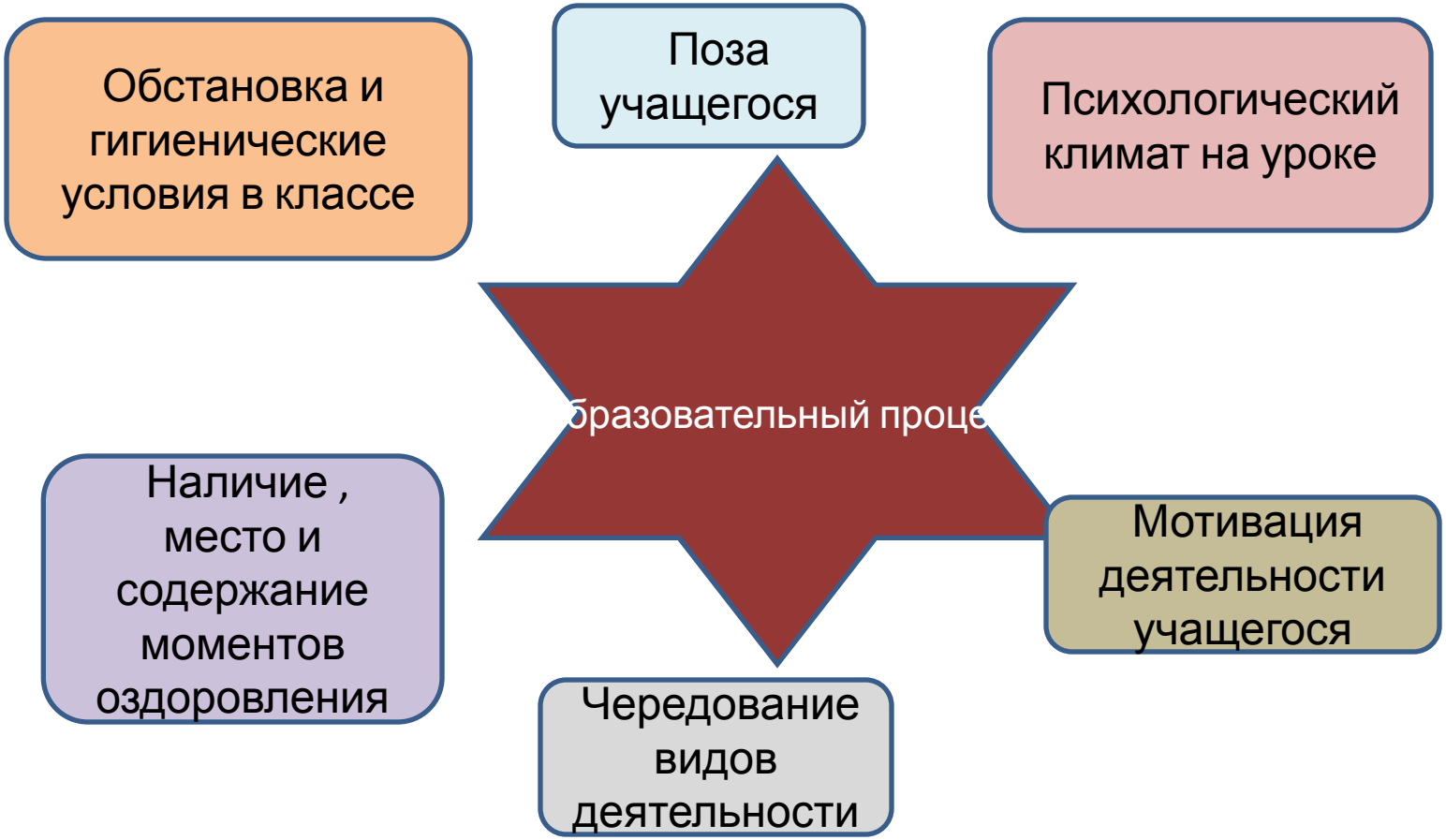




Комплекс №1 по Базарному

- Сделать глубокий вдох, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох;
- Крепко зажмурить глаза, потом открыть;
- Руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть;
- Смотреть на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой;
- Руки вытянуть вперед и, смотря на кончик пальцев, поднимать их и опускать;
- Держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо.

Сохраняющая и тренирующая здоровье ребёнка среда



Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!