

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАБИНЕТА НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ (из опыта работы)**

## **1. Организация обучения в режиме «динамических поз».**

Предполагается использование настольных конторок с меняющейся высотой рабочей поверхности. Это способствует сохранению правильной осанки у детей.

Конторка устанавливается на стандартном школьном столе. Ее размеры соответствуют примерно  $\frac{1}{2}$  длины стола. За оставшейся свободной половиной можно работать сидя. Нужно стремиться к тому, чтобы за одним столом занимались школьники одинакового роста. Высота конторки определяется следующим образом. В положении стоя измеряется расстояние от опущенных и согнутых в локтях рук ребенка до поверхности стола, на котором будет стоять конторка. На этой высоте и должна находиться рабочая поверхность.

Кроме того, конторка должна иметь наклонную крышку (под углом в  $13^\circ$ ). Как показывают исследования, наклонная рабочая поверхность более оптимальна для зрительного труда, чем плоская.

Порядок расположения конторок на столах определяется с учетом светового режима в классе. Тень, которую отбрасывает конторка, не должна ухудшать гигиенические условия работы для находящегося рядом за столом ученика. Необходимо учитывать и рост детей. Ученики высокого роста не должны находиться за первыми столами, чтобы не заслонять собой доску. Удобнее конторки поставить на задние парты в каждом ряду.

Смену рабочей позы рекомендуется осуществлять 2–3 раза за урок с учетом сезона и двигательной активности, характера предшествующего урока. По команде учителя дети собирают свои учебные вещи и быстро меняются местами. В это время можно провести физкультминутку (общую, для пальцев, для глаз, исходя из характера урока).

**2. Организация обучения в условиях расширения зрительно-пространственной активности.** Она направлена на сохранение остроты зрения у детей.

Приемы организации обучения:

- **Максимальное удаление** от глаз учебного материала (так называемый режим «зрительных горизонтов»). Каждый ученик во время занятий находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Определяется она тем расстоянием, с которого ребенок может различать буквы, равные по высоте 1 см. Для этого используется стандартная разрезная касса букв и слогов. В начале учебного года при помощи медицинского работника проверяется зрение учащихся и, исходя из полученных результатов, определяется рабочее место каждого ребенка в классе.

• Еще одной особенностью проведения учебных занятий в режиме «зрительных горизонтов» является **размер предъявляемого материала** (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным и цифровым материалом, геометрическими фигурами и т. д.). Самые мелкие детали не должны быть менее 1 см, размер самых крупных изображений не должен превышать 3–5 см. Картинки должны иметь высокое полиграфическое качество. При соблюдении указанных условий предъявляемые учителем изображения видны ученикам на пределе зрительного различения. Тем самым создаются предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль и снятия напряжения с глазных мышц, долгое время функционирующих в режиме ближнего зрения. Общая продолжительность таких пауз должна составлять по объему не менее  $\frac{1}{4}$ . Эту работу целесообразно чередовать с занятиями на близких дистанциях (работа с учебником, письмо). Следует отметить, что подобные занятия не должны являться просто средством для тренировки глазных мышц, а должны решать общеобразовательные, развивающие задачи, т. е. служить средством для получения новых знаний и развития ряда психических функций: зрительной памяти, внимания, наглядно-образного мышления, пространственных представлений и пр.

• **Работа с расположенными на стенах кабинета карточками.** На них помещены мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т. п. (размер изображений от 1 до 3 см). По просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения и т. д.

• **Использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами.** На листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене, на потолке). По просьбе учителя дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя). Желательно каждому упражнению придавать игровой характер.

• **Использование упражнений для глаз во время динамических пауз на уроке.** Для этого изготавливаются карточки, на которых схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1–2 см. Дети должны сначала рассмотреть человечков, а затем повторить их движения.