Приложение 1.

Формирование правильной осанки и расширение зрительных горизонтов я провожу с помощью внедрения технологии психомоторного раскрепощения младших школьников В.Ф.Базарного, чтобы учебно-воспитательный процесс стал здоровьесберегающим, учение вызывало у учеников прилив энергии, а обучение было в радость.

Во время урока серьезную угрозу для здоровья детей представляет гиподинамия (дети находятся в неестественной физической позе). Через 15 минут пребывания в неподвижном положении ребенок испытывает такие перегрузки, как космонавт при старте космического корабля.

В.Ф.Базарный утверждает, что процесс мышления ускоряется, когда человек стоит или неторопливо ходит, а стоящий человек усваивает информацию в четыре раза быстрее, чем сидящий. Поэтому во время урока надо менять позы, часть урока сидеть, а часть урока стоять. На этапе изучения нового материала, закрепления применяется режим смены динамических поз. В режиме «стоя» дети частично слушают новый материал или стоя ведется устный опрос (дети проговаривают правила, отвечают на вопросы). Поднимаю детей не менее двух раз на 1 минуту. В режиме «стоя» у детей лучше сконцентрировано внимание, они лучше слушают и легче запоминают новый материал.