**Семинар-практикум «Здоровьесбережение – приоритетная задача развития и воспитания ребенка в ДОУ»**

**«Здорвьесберегающие технологии. Методика Базарного».**

Базарный Владимир Филиппович, ученый, врач, хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук и педагог - новатор, руководитель Московской областной лаборатории физиолого – здравоохранительных проблем образования.

Здоровье - самое главное богатство человечества. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек в полной мере может стать творцом своей судьбы, добиться успехов в личной жизни.

Итак, методика В. Базарного называется«Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей.

Основными принципами технологии В. Базарного являются:

* смена динамических поз;
* режим движения наглядного и учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий;
* зрительно-координаторные тренажеры, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).
* гимнастика для глаз;

С чего начинается обучение по системе доктора Базарного?

Прежде всего, занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе не более10 минут.

«Не усади!» – заповедь Базарного.

Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.

«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного материала, Для этого используются карточки или картинки, расположенные в любой точке группы, а также так называемые сенсорные кресты.

Для реализации режима динамической смены поз В.Ф. Базарный предлагает там, где это возможно менять позу детей: за столами – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в носочках и в это время стоя послушать загадки, рассказ, сказку, решить логическую задачку.

Данный режим оказывает благотворное влияние наподдержание физической, психической активности и умственной сферы, а также на развитие координации всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной).

Мы предлагаю вам познакомиться с упражнениями на зрительную координацию по методу В.Ф. Базарного**.**

Рекомендуется начинать свои занятия с изучения упражнений на зрительную координацию.

**Упражнения «Сенсорные кресты».**

Для работы с наглядностью используется сенсорно-дидактическая подвеска, крест. На нем располагается дидактический материал на такой высоте, чтобы ребенок на пальчиках мог дотянуться до него и снять. Вместо близорукого обучения, когда взгляд прикован к столу, - «режим зрительных горизонтов», дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении. На них закрепляются различные объекты (картинки в соответствии с тематическим планированием и возрастом, плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, цифры и пр.).

Педагог в ходе ОД периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, назвать, дать характеристику, и т.п. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

Следующий метод В.Ф. Базарного **– это зрительно - координаторные тренажеры, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)**

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты: на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

**наружный овал – красный**,

**внутренний – синий,**

**крест золотистый,**

**восьмерка –зеленым цветом.**

**Каждый цвет выполняет определенную функцию**

***Красный***- активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

***Зеленый***- цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

***Желтый (коричневый)***- цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

***Синий***- тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

**Методика работы с офтальмотренажёром**

Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.

На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана). Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.

Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя. «Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

* только глазами при неподвижной голове и туловище;
* с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории

Мы используем этот тренажер в своих физминутках. Такая физминутка снимает зрительное утомление, тренирует шейные позвонки, повышает активность детей на занятии.

Предлагаем выполнить несколько элементов этой гимнастики **упражнение «Бабочка»**. Для этого я приглашаю желающих выйти.

*Спал цветок и вдруг проснулся, (следят глазами за указкой по красному овалу офтальмотренажера)*

*Больше спать не захотел, (следят глазами за указкой по синему овалу офтольмотренажера)*

*Шевельнулся, потянулся, (следят глазами за указкой по горизонтальной желтой полосе офтальмотренажера)*

*Взвился вверх и полетел. (следят глазами за указкой вверх по желтой полосе)*

*Солнце утром лишь проснется, бабочка кружит и вьется (водим указкой по красному овалу), (потом она полетит по зеленой траектории).*

Систематические занятия по схеме офтальмотренажера способствует снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости.

Продолжаем:

Внедрение режима моторной свободы динамических поз, когда дети меняют в процессе занятия позы «стояние-сидение», осуществляется посредством **конторок.** Их особенность состоит в том, что рабочая поверхность находиться под наклоном. Изменение динамических поз на начальном этапе адаптации детей к ним происходит через каждые10 минут, позже – через 15 минут. Вместо традиционной сгорбленной сидячей позы – режим меняющихся поз, когда можно работать стоя за конторкой и сидя за столом в течение занятия. Работа стоя за конторкой, обеспечивает тренировку опорно-двигательного аппарата, нормальную работу сердечно-сосудистой системы, активный режим для нервной системы.

Подводя итоги нашего выступления, хотелось бы сказать, что внедрение режима смены поз в обучение очень полезно для растущего организма ребенка, если внедрять его правильно. Ребенок должен сам решать, когда ему сесть или встать. Занятия по методике Базарного – это не панацея от всех болезней, а профилактика и укрепление здоровья. Лечат только врачи!

И в заключении, хотелось бы с Вами сделать еще одно у**пражнение «Буратино.**

Предложите детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Педагог медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Всем спасибо!