

## ***Здоровьесберегающие технологии в детском саду по методике доктора В.Ф. Базарного***

*«Здоровье – это резервы сил:  
имунных, защитных, физических и духовных.*

*И они не даются изначально, а возвращаются по законам воспитания.*

*А наукой воспитания является педагогика.*

*В.Ф.Базарный*

### ***Здоровье и детский сад.***

Актуальная тема для разговора во все времена - это здоровье человека. Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента психического и физического здоровья ребёнка. «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочные знания, вера в свои силы...». В.А. Сухомлинский.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения дошкольного образования без потерь здоровья обучающихся.

***Актуальность использования технологий доктора В.Ф.Базарного.  
Анализ ситуации, предшествующей реализации здоровьесберегающих технологий по методике В.Ф.Базарного.***

**Владимир Филиппович Базарный** – знаменитый хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор, ранее руководил лабораторией органов чувств при НИИ медицинских проблем Севера

Сибирского отделения Академии наук СССР в Красноярске. Двадцать лет он занимался изучением влияния школы на здоровье в Московской областной научно-внедренческой лаборатории физиолого-здоровоохранительных проблем образования в г. Сергиев Посад Московской области. За это время специалистами этой лаборатории предложены и защищены патентами 44 уникальные технологии оздоровления детей в процессе дошкольного и школьного воспитания.

Доктор Базарный создал систему педагогических технологий, позволяющих обучать детей, при этом сохраняя и укрепляя их здоровье. Уже сегодня в России и за ее пределами около 1000 образовательных учреждений работают по технологии Базарного. Особенность технологий доктора Базарного в их общей доступности, их внедрение не требует дополнительных материально-финансовых затрат. Все необходимое оборудование можно сделать своими руками.

Особенности здоровьесберегающей технологии по методике В. Ф. Базарного.

Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законам РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании» и запрос общества на здоровое поколение. Это

- ✓ единственная здоровьеразвивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН,
- ✓ утверждена Правительством как общая федеральная программа, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ, имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ и позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе школьника, а также дает

гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом.

В чём же суть данной системы обучения и воспитания? На этот вопрос так отвечает автор этой методики, руководитель отдела сенсорных систем Института медицинских проблем Севера, профессор В. Ф. Базарный: «Наша задача: сохранить и преумножить здоровье детей в детских садах и школах. Для её решения мы возвращаем многообразный цветной, движущийся мир в эти учреждения. Вместо традиционной сгорбленной сидячей позы - режим меняющихся поз, когда можно стоя и сидя работать в течение занятия, урока. Вместо учебной доски – экологические буквари. Вместо близорукого обучения, когда взгляд прокован к столу, - поиск необходимой информации на большом расстоянии. Внедряем разработанные системы коллективных и индивидуальных тренажёров, повышающих активность различных органов чувств ребят, заставляющих их быть всё время в действии».

Владимир Федорович считает, что через физические усилия, активность чувств формируется человек, его здоровье, нравственное и физическое: «Ребёнок нормально растёт, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе. Вот поэтому мы возвращаем детям весь диапазон запахов, звуков, цвета...детей поддерживаем на волне эмоциональной активности и естественного интереса...».

### **Изучение и использование основных методов и приёмов, используемых в здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного.**

Какие же принципы В.Ф. Базарный предложил использовать во всех школах и детских садах? Рассмотрим некоторые из них:

 учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз: сидя - стоя.

По его методике часть занятия дошкольник сидит за столом, а другую часть - стоит. Тем самым сохраняется и укрепляется телесная вертикаль ребенка, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма.

Свободное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток. Стояние облегчает работу сердца и лёгких, снимает «синдром склонённой головы» при позе «сидя», улучшает кровоток головного мозга, снижая тем самым скорость утомления зрительного анализатора, сохраняя его оптимальную работоспособность и нормальное функционирование.

Для реализации режима динамической смены поз В. Ф. Базарный предлагает просто стояние 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, участвовать в устном счете, решить логическую задачу. Массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т.к. на стопе имеется проекция всех органов.

✚ В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на стене группового помещения, специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки".

Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма.

Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

✚ С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и

интеллектуального) восприятия и познания мира на занятиях по всем предметам используется специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной из стен группового помещения. Экологический букварь изображает уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты занятия. Это даёт возможность практически "бескнижного" обучения в детском саду и в начальной школе.

Экологический букварь - картина написана художником, имеет сюжеты всех времен года, а также сюжеты различных климатических зон, изучаемых дошкольниками по Образовательной программы дошкольного образования. Отличительной особенностью методики обучения в режиме дальнего зрения является то, что изучаемые объекты размещаются на максимально возможном удалении от детей. При таком режиме занятий сохраняются пространственно - метрический обзор, в том числе глубина и стереоскопичность восприятия как основа для гармоничного формирования не только собственно функций зрения, но и высших психических отражательных способностей. Такой режим способствует активации зрительного сосредоточения вдаль, формированию навыка целостного восприятия изучаемого объекта, слогов, слов и т. д.

Это обстоятельство способствовало формированию ассоциативного, то есть наиболее экономного режима восприятия, поддержанию гармоничного развития пространственно - метрических функций зрительного восприятия, чувства локализации в пространстве, глубинного и стереоскопического зрения, остроты зрения. Экологическое панно на различных этапах занятия используется по-разному.

 **В-четвёртых**, важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они должны проводиться в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого педагог использует подвижные "сенсорные кресты".

Подвижные «сенсорные кресты»: деревянные планки, подвешенные к потолку в четырех углах группового помещения, на которых располагаются дидактические материалы.

На крестах закрепляются различные учебные объекты: плоские и объемные геометрические фигуры, карточки по теме данного вида деятельности (птицы: зимующие - перелетные; овощи - фрукты; транспорт и т.д.).

Кроме того, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов могут быть размещены в любой точке группы.

В ходе образовательной деятельности периодически обращаем внимание детей на то или иное пособие, просим что - то найти, проанализировать, дать характеристику и т.д.

Подвижный образ обучения позволяет увеличивать двигательную активность детей. Этому способствуют дидактические игры с использованием всего пространства в группе, например: "Найди лишнюю фигуру", "Найди предметы определенной формы", "Найди предметы, в названии которых есть звук...", "Найди отгадку". Доказано, что дети запоминают образы. В сочетании с движением это - стопроцентное усвоение материала. Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска. Дети, в свою очередь, встают, идут, ищут, находят и радуются своим результатам. При этом лучше и легче усваивают материал.

Результатами таких упражнений с использованием методики подвижных сенсорно-координаторных тренажей, с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, реакции на экстремальные ситуации, улучшение остроты зрения детей.

**Целью модели подвижного урока** (по Базарному) является создание здоровьесберегающих условий обучения на занятии через увеличение двигательной активности.

### **Задачи модели подвижного урока:**

- Осуществление оптимальной двигательной активности обучающихся на занятии;
- Соблюдение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранение работоспособности детей на занятии;
- Организация здоровьесберегающей функции занятия через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

Структура подвижного занятия включает четыре основные педагогические здоровьесберегающие технологии:

1. режим динамических поз;
2. физкультминутки;
3. оздоровительные паузы;
4. передвижение по группе.

 Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно двигательных траекторий (плакаты офтальмотренажеры).

С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств мы используем зрительнокоординаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий. На стене нарисован плакат - офтальмологический тренажер: схема универсальных символов ( "СУС"), при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево - золотистый, восьмерка - ярко-голубым цветом.

Дети, под руководством педагога, фиксируя взором траектории, учатся “обходить” схемы – траектории, а затем “оббегать” глазами сверху – вниз, слева – направо, по часовой и против часовой стрелки, по восьмёрке.

Методика работы с плакатом офтальмотренажёром

Стоя, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят глазами траектории плаката офтальмотренажёра.

Данный тренаж чаще используется после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

А так же можно использовать лазерный лучик.

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера. Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска. Спираль В.Ф.Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения. В данной методике важен эмоциональный фон и применяют ее тогда, когда надо растормозить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная координация

Часто используется плакат офтальмотренажер для проведения физкультурных минуток.

Творческое сочетание здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий позволило увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей. Развивать функциональную зрелость всех тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть всех школьных нагрузок. Обучить детей искусству сохранения и укрепления здоровья. Повысить работоспособность, внимательность, активность. Оказывать стимулирующее влияние на психомоторную и умственную деятельность. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Они растут доброжелательными, внимательными, заботливыми.