

## **«Внедрение технологии В.Ф. Базарного, как ведущее средство здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду»**

Здоровьесберегающие технологии - это условия обучения, воспитания и развития ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация коррекционно - воспитательного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка и учета состояния зрительного дефекта; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Большие возможности в реализации технологий сберегающих здоровье современного дошкольника, имеет оздоровительная система В. Ф. Базарного.

С сентября 2011 года в детском саду организована инновационная деятельность «Внедрение технологии В.Ф. Базарного, как ведущее средство здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду». Педагогический коллектив активно включился в работу по данной проблеме. Пополнена развивающая среда: в группы приобретены зрительные тренажеры, изготовлены массажные коврики, используется широкоформатные панно с изображениями природных ландшафтов для осуществления переключения взгляда на режим дальнего зрения. Педагоги групп включают в образовательную деятельность обучение с максимальной подвижностью ребенка и возможностью переключения зрения с ближнего на дальнее расстояние, различные игры, которые позволяют ребенку проявлять инициативу и ориентироваться в трехмерном пространстве.

Использование в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий по методу В.Ф. Базарного заключаются в следующих моментах:

### **Применение зрительно-координаторных тренажей с меняющимися зрительно-сигнальными сюжетами;**

В различных участках группы фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам комнаты. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя.

Каждый сюжетный комплекс рекомендуется менять не реже 1 раза в 2 недели. Обязательным моментом является то, что под каждой картинкой помещается одна из цифр 1-2-3-4 в соответствующей последовательности.

### **Применение плаката – схемы зрительно-двигательных траекторий.**

На плакате с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, 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.

Упражнение с применением этого плаката – схемы мы с детьми прозвали «Упражнение «8-ка В. Базарного» Размещение наглядности на «качелях». Я использую «зонтики» и различные модули, прикрепленные к потолку.

Эта методика позволяет не только добиться положительной динамики в развитии и коррекции зрительной патологии, но и повышает психическую активность детей на занятиях, дает положительный результат и в релаксационных мероприятиях по снятию мышечного напряжения.

Проведение непосредственно образовательной деятельности в режиме смены динамических поз. Тем самым сохраняется и укрепляется телесная вертикаль, позвоночник - основа энергетики человеческого организма.

Ежедневное проведение на занятиях двух физкультминуток: для глаз и для расслабления различных групп мышц детей с использованием массажных ковриков – мешочков. Физминутки стараюсь проводить в стихотворной форме, обязательно под музыку.

Использование технологии переключения ближнего зрения на дальнее. Поиск необходимой информации ребенок ведет на расстоянии, достигается это за счет максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала; карточки с информацией могут располагаться в любом месте групповой комнаты.

Это способствует не только предупреждению общей утомляемости, но и поддержанию естественного хода развития зрения.

Занимаясь по технологии В. Ф. Базарного могу сделать вывод:

-Методика Базарного позволяет создать условия для предупреждения и устранения близорукости.

-При систематическом использовании рекомендаций В. Базарного происходит положительный сдвиг в динамике развития зрения и психического состояния детей и (это доказывают результаты диагностических исследований)

-наблюдается возрастание интереса детей к занятиям;

-наблюдается увеличение объёма выполняемых работ детьми на занятиях.

В систематическую работу вовлечены дети на занятиях, выполняющие две или три физкультминутки каждый день с использованием различных средств для профилактики зрительного утомления и развития основных зрительных функций.

Общее время затрат на выполнение специальных упражнений не превышает 6 минут за сутки и многие дети выполняют упражнения дома самостоятельно, так как абсолютное большинство из них уже через 5 – 6 недель замечают благотворные изменения в работе глаз и сами начинают применять упражнения данной методики. Этому способствуют родители

воспитанников, которые имеют возможность получить всю необходимую информацию на родительском собрании и на постоянных консультациях.

Первой физкультминуткой в системе является “запуск” глаз в работу. Это массаж активных точек лица на первой минуте занятия.

Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза. Для детей все упражнения имеют название - “зайчики умываются”.

Основная задача второй физкультминутки - продление периода высокой зрительной работоспособности на втором-третьем занятиях. Для этого дети на 15-ой минуте занятия по команде (воспитателя) “рисуют” точкой взора прямоугольники по периметру рисунка тренажера “Видеоазимут” Упражнения меняются на “рисование” диагоналей прямоугольника и вертикали.

Движения глазами осуществляются при относительно неподвижном лице и способствуют резкому улучшению кровоснабжения тех участков оболочки глаза, к которым крепятся глазодвигательные мышцы. Именно эти упражнения способствуют укреплению склеры - оболочки глаза и превращают близорукий глаз в нормально видящий.

Для снятия утомления с аккомодационного аппарата хрусталика на последних занятиях и во второй половине дня использую тренажеры «Флажок», «Солнышко» или “Дорожка”, позволяющие эффективно снижать степень утомления глаз при напряженном штриховании, рисовании.

Для улучшения осанки детей во время выполнения заданий в предметно-практической деятельности использую тренажеры - мешочки, наполненные различными крупами. Во время работы они у ребят лежат на голове. Сидит ребёнок правильно - мешочек не падает, как только склонился, то он падает с головы. Вот так ребята учатся себя контролировать самостоятельно.

Всю организацию коррекционно-развивающей работы я стараюсь построить с учётом физиологических принципов изменения работоспособности ребёнка:

- сделать облегчённой начало каждой учебной недели;
- в ходе проведения занятий сложный материал изучается лишь тогда, когда работоспособность детей достигла высшего уровня;
- рационально чередуется непосредственно образовательная деятельность и отдых детей; работа зрительного анализатора и сохранных анализаторов.

В качестве приёма здоровьесбережения применяю дифференцированный подход к обучению на занятиях. При этом каждый ребёнок получает от процесса познания нового и закрепления пройденного материала только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе.

Хороший эффект в динамике развития детей был достигнут и после применения нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе: «Музыкотерапии»

« Закона смежной ассоциации и свойства цвета»

Музыкотерапия. Доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Многие музыкальные произведения дают хороший терапевтический эффект. Например, для снятия тревоги - Шопен, Штраус, для уменьшения раздражительности - Бетховен, успокоительное - Брамс. Музыка обладает силой воздействия на детей. Музыка заставляет задуматься над собой, над своим характером. А как это важно, когда ребенок живет в коллективе.

На занятиях использую закон смежной ассоциации и свойства цвета.

Наглядные пособия готовлю таким образом, что при восприятии учебного материала дети видят определённый цветовой фон, на который нанесены программные понятия и представления. Дети воспринимают два объекта: цвет и «учебное» понятие. При упоминании о цвете вспоминают всё, что на нём увидели. Так, вместе с восприятием цвета идёт процесс познания. Важно, чтобы наглядные пособия, изготовленные по закону смежной ассоциации и свойства цвета, попадали в поле зрения детей только во время занятия. Иначе они дадут обратный эффект.

#### **Общие выводы:**

- Рассмотренные здоровьесберегающие технологии позволяют создать условия для предупреждения и коррекции зрительной патологии.
- При систематическом использовании рекомендаций происходит положительный сдвиг в динамике развития зрения и психического состояния детей и (это доказывают результаты диагностических исследований)
- наблюдается возрастание интереса детей к занятиям;
- наблюдается увеличение объёма выполняемых работ детьми на занятиях.

Методика работает и результаты ее внедрения убедительны - она помогает сохранить зрение и осанку детей. Надеюсь, что данный материал сможет оказать вам помощь.

### **Методика занятий по тренажеру Базарного**

#### **Режим № 1.**

Режим произвольного зрительно-моторного "скольжения" по траекториям. Как показал опыт, ребенок периодически произвольно включается в такой самотренаж. Учитывая, что схема выполнена яркими цветными линиями, которые привлекают "на себя" наибольшее внимание из объектов группы, становятся за счет этого зрительно-ориентирующими доминантами в произвольной зрительно-моторной поисковой экспрессии. В этих условиях орган зрения, находясь в свободе произвольного поиска, каждый раз при взгляде вверх вступает в моторное взаимодействие с гармонической пластикой линий, произвольно как бы "скользит" по ориентирующим траекториям, настраивая свою моторику на гармоничный строй.

## **Режим № 2.**

Дети периодически становятся в центре под схемой-тренажером и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, выполняют соответствующее упражнение. При этом они выполняют непроизвольно-сочетанное движение глазами, головой и туловищем. Кратность: примерно по 10-12 движений по каждой траектории (по "овалам", по "восьмерке" и по "кресту"). Частота выполнения таких тренажей зависит от продолжительности пребывания детей в помещении, а также от характера зрительной работы. Например: в процессе выполнения тонко координированных зрительных операций рекомендуется выполнять упражнения через каждые 15 минут.

## **Режим № 3**

Дети, фиксируя взором траектории, в начале учатся "обходить" схемы-траектории, а затем "обегать". Такие упражнения рекомендуется выполнять примерно через каждые 1-1,5 часа.

## **Режим № 4**

Занятие проводится на специально изготовленной карте-схеме. Карта размещается на стене напротив лица. Занятие заключается в поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии. Такие занятия способствуют улучшению межличностных отношений в коллективе, росту доброжелательности во взаимоотношениях, а также продолжительности и качеству сна.

### **Методика использования зрительно - координаторных тренажей (с меняющимися зрительными сюжетами)**

Все упражнения базируются на зрительно – поисковых стимулах: дети совершают четанные движения головой, глазами и туловищем. Дети должны стоять прямо, не сдвигая ног с места.

Продолжительность выполнения упражнений 1,5 – 2 минуты. В четырех вертикальных углах групповой комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание образно – сюжетные изображения. Каждый сюжетный комплекс рекомендуется менять не реже 1 раза в 2 недели. Обязательным моментом является то, что под каждой картинкой помещается одна из цифр 1-2-3-4 в соответствующей последовательности.

Систематические занятия способствуют кроме снятия зрительного утомления и тренировки мышц глаза, стабилизации психоэмоционального развития детей в целом (снижение утомляемости, избыточной нервной возбудимости).

### **Методика использования статичных зрительно - координаторных тренажей**

Схема – тренажер находится на мольберте, в центре стены (прямо перед глазами ребенка). Поднять детей с рабочих мест. Упражнение проводится прямо перед тренажером. Объяснить детям, что они должны делать: по команде педагога, не поворачивая головы, движением одних глаз проследить

траекторию движения сказочного героя, насекомого, машины и т.д. очень важно сделать акцент на то, чтобы дети стояли прямо, не сдвигая ног с места и не поворачивая головы. Педагог предлагает переводить взор с одной зрительной метки на другую под счет. Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взор ребенка последовательно на каждую метку, а можно – в случайном порядке.

Скорость перевода взора не должна быть большой. Переводить взор надо медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Продолжительность выполнения упражнения – 1 минута.

Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы дети не поворачивали головы.

Систематические занятия способствуют кроме снятия зрительного утомления и тренировки мышц глаза, стабилизации психоэмоционального развития детей в целом (снижение утомляемости, избыточной нервной возбудимости).

### **Методика использования подвижных зрительно - координаторных тренажей**

Все упражнения базируются на зрительно – поисковых стимулах: дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем. Дети должны стоять прямо, не сдвигая ног с места. Продолжительность выполнения упражнений 1,5 – 2 минуты. К потолку групповой комнаты фиксируются яркие, привлекающие внимание зонтики, с сюжетными картинками (сюжетные картинки прикрепляются к зонтику цветными атласными лентами). Каждый сюжетный комплекс картинок рекомендуется менять не реже 1 раза в 2 недели. Дети размещаются по кругу вокруг подвижного тренажа - зонтика. Методика проведения упражнений аналогична проведению предыдущего упражнения, только при выполнении этого упражнения разрешено выполнять сочетанные движения головы, глаз, туловища. Но сходить с места нельзя!

### **Методика использования индивидуальных подвижных зрительно - координаторных тренажей**

Схема-тренажер находится в вытянутых руках на уровне глаз ребенка. При выполнении упражнения дети следят за движением предмета только движениями глаз. Дети должны стоять прямо, не сдвигая ног с места.

Поднять детей с рабочих мест. Упражнение проводится прямо у рабочего места.

Объяснить детям, что они должны делать: по команде педагога, не поворачивая головы, движением одних глаз проследить траекторию движения бабочки, звездочки, солнышка и т.д. Очень важно сделать акцент на то, чтобы дети стояли прямо, не сдвигая ног с места и не поворачивая головы. Педагог предлагает переводить взор за движущейся меткой (направления движения предмета (и глаз) : вверх – вниз, влево – вправо, по кругу (по часовой или против часовой стрелки).

Скорость слежения за двигающейся меткой не должна быть большой. Переводить взор надо медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз. Продолжительность выполнения упражнения – 1 минута.

Педагог должен постоянно следить за тем, чтобы дети не поворачивали головы.

Систематические занятия способствуют кроме снятия зрительного утомления и тренировки мышц глаза, стабилизации психоэмоционального развития детей в целом (снижение утомляемости, избыточной нервной возбудимости).