**"Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного в работе с детьми дошкольного возраста"**

"Здоровье — это резервы сил:

иммунных, защитных, физических и

духовных.

И они не даются изначально,

а взращиваются по законам воспитания.

А наукой воспитания является педагогика."

В. Ф. Базарный

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение физического, психического, нравственного, духовного состояния особенно ощущают те, кто работает с ними. Но, с другой стороны, все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

В нашем детском саду используется целенаправленная программа по оздоровлению детей.

Нам очень хочется поделиться опытом работы по здоровьесберегающим технологиям Базарного В.Ф. Ведь для того, чтобы быть здоровыми, детям нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. И этому искусству должно уделяться как можно больше внимания именно в детском саду, т.к. это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в соответствии с развитием детей дадут прекрасные результаты.

Сам термин «здоровьесберегающие» несколько косноязычный и название технологий звучит непривычно, но только до тех пор, пока их не изучишь и не полюбишь. О методике Базарного В. Ф. наслышаны многие, но оценить ее могут лишь те, кто апробировал ее на практике.

Тщательно изучив их из первоисточника, пересмотрев процесс обучения и воспитания, внесли коррективы в воспитательно-образовательный процесс, разработали систему сохранения и укрепления здоровья. Предоставили данный план работы на рассмотрение администрации, медицинскому работнику, родителям. В целом план был утвержден.

 Первый год работы был очень насыщенным и трудным, т.к. приходилось пересматривать и находить самые оптимальные варианты по их рациональному применению. Не раз опускались руки, и хотелось всё бросить и работать в привычном режиме. Но когда мы полюбили их вместе с детьми, увидели реальные результаты в конце года (а они были отмечены на медико-педагогическом совете), то у нас появилось огромное желание рассказать коллегам о тех простых, доступных, не требующих материальных затрат технологиях.
 Согласно плану, программа не упрощается, процесс обучения не разрушается, а становиться более доступным и увлекательным. Но, планируя образовательную деятельность с детьми, нужно тщательно продумывать задания и связывать их с технологиями. Более того, изучая технологии, мы убедились, что фундамент школьных форм патологий закладывается в дошкольном периоде и главными источниками нездоровья детей являются следующие причины:
1. Большое внимание уделяется образовательным стандартам, а не приоритету здоровья;
2. Зачастую не учитываем моторно-динамический образ ребенка, с его смыслом, мотивами и игровым началом;
3. Не формируем у дошкольников функциональную зрелось тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть школьных нагрузок;
4.Образовательная деятельность в ДОУ проходит в основном в режиме ближнего и частично дальнего зрения;
5. Дети большую часть времени находятся в закрытом помещении, в ограниченном пространстве, с обеднённой развивающей средой;
6. Обучение детей по мертвым буквам, цифрам, схемам ведут к угасанию чувства жизни, добра, переживаний.
7. Игра зачастую теряет основной смысл для развития детей, которая опиралась на двигательный процесс, активность, с образным мышлением, подлинно развивающим смыслом, она стала носить образовательные цели и лишь частично воспитательные.
8. Дети в детском саду перегружены образовательной деятельностью и для свободной, творческой, игровой деятельности у них нет времени, даже работая в гибком режиме.
 Применение технологий Базарного В. Ф.позволяет устранять многие причины.
 Буквально несколько слов об авторе этой замечательной программы. Базарный В.Ф. – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.
Первая технология – режим «динамических поз», или вертикализация позы – самая простая. В.Ф.Базарный предлагает два варианта. Первый – использование настольной конторки, второй – там, где это возможно менять

позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа. Идеально, и в первом и во втором случае, дети стоят на массажных ковриках, в носочках.

В первом варианте - используем столы с регулируемыми по высоте ножками, часть занятия ребенок сидит, а другую - стоит за столом. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма

Главное в этой технологии не продолжительность стояния, а сам факт смены поз.

Под ноги кладем массажный коврик с раздражителями; на них дети стоят без обуви.
 Используем также второй вариант. Казалось бы, чего проще, стоя послушать загадки, рассказ, сказку, провести устный счет, решить логическую задачку. Но, увы! Дети были «засиженными», т.е. телесно расслабленными и пришлось не просто по приказу переводить детей в вертикальное положение, а терпеливо разрабатывать методику постепенной перестройки. А для этого потребовалось немало сил и времени, чтобы каждый ребеночек почувствовал потребность в этом режиме. И лишь тогда, когда эта поза стала для них привычной, они легко могли переключаться от одной деятельности к другой.
При этом необходимо учитывать расположение столов, чтобы у каждого было свободное пространство стоять на массажном коврике. И не в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка вставать, пока он не почувствует в этом потребность.
 Для введения данной технологии необходим предварительный осмотр детей у врача – ортопеда позвоночника и стопы или осмотр у педиатра.

Данный режим оказывает благоприятное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической, умственной сферы;

- имеет высокие показатели физического развития здоровья;

- повышается иммунная система;

- улучшаются ростовые процессы;

- развивается координация всех органов (зрительно - ручная, телесно - координационная, психоэмоциональная);

- снижается степень низкой склоняемости головы.
 А массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т.к. на стопе имеется проекция всех органов. Улучшается общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. Деткам очень нравиться ходить в носочках по своим массажным коврикам, по дорожке здоровья. Им все это приносит огромную пользу и удовольствие. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекатывания с пяточки на носочек. Это так легко, просто, доступно, результативно.
 Следующая технология – построение образовательной деятельности в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.
Сигнальные метки вносят огромное разнообразие в развивающую среду. То снежинки прилетели с прорезями, а в них задания, отгадки; то птицы перелётные прилетели весной и т.д.

Опыт показал, что такие виды деятельности, как обучение грамоте, арифметическим действиям, ознакомление с окружающей природой, художественное воспитание, сюжетно-ролевые игры эффективны в данном режиме, т.к. основную информацию дети получают через зрительный анализатор. А творческий и вдумчивый воспитатель проявит искусство, изобретательность и применит данные технологии в любых режимных моментах.

 Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций. Для повышения активности детей используем подвижные " сенсорно - дидактические подвески" ("сенсорные кресты"), которые развешены под потолком в группе. На них 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.

 Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса используем сенсорно-координационные тренажеры, с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов. Методика выполняется следующим образом. В четырех верхних углах размещаем образно-сюжетные изображения. Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных. Все вместе картины составляют единый сюжет. Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр.
 Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты. Дети с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, это вызывает положительный эмоциональный всплеск.
 Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а также реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего носа. Очень важно, чтобы каждый ребенок находился на своей рабочей дистанции, которая определяется врачом-офтальмологом на начало года по результатам обследования на предмет остроты зрения и рефракции на оба глаза. При отсутствии врача – офтальмолога воспитатель, по утверждению доктора В. Ф. Базарного, может сам провести обследование детей, используя упрощённый осмотр. Все оформление в группе было построено в режиме дальнего зрения, т.к. оно у детей до 11 лет находится в стадии интенсивного развития и главная особенность – наличие дальнозоркой рефракции.

 Более того: "Природа-матушка рассчитала работу мышц наших глаз в режиме дальнего зрения и лишь одна, цилиарная мышца работает в режиме ближнего зрения" В. Ф. Базарный.
 С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств мы используем зрительно-координаторные тренажи,с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

 На потолке нарисован офтальмологический тренажер: схема универсальных символов («СУС"), при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево - золотистый,

 восьмерка - ярко-голубым цветом.

 Есть несколько режимов выполнения данного тренажа, но наши дети полюбили идеальный вариант. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию. 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 растормошить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная координация.

 "Диаграмма" для разгрузки зрения в нашей группе есть и на стене, где дети прослеживают путь кота Леопольда

 Это прекрасно снимает напряжение с глаз, расслабляет, снимает психологическую утомляемость. Эту диаграмму используем для закрепления пространственных представлений: вверх - вниз, вправо - влево.

 Уделяем особое внимание профилактики близорукости у детей.

 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Поэтому для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную В.Ф. Базарным.

 По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

 Вот некоторые элементы этой гимнастики.

 1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

 2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;

 3. представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки, сначала в одну сторону, потом в другую; повторить 3 раза;

 4.положить ладони одна на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше; глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони. не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

 Все эти упражнения способствуют тренировке мышц глаз

 Еще один тренажер для глаз - геометрические фигуры разных цветов на белом круге. Дети "оббегают" фигуры глазами по кругу слева - направо, сверху - вниз.

 Созерцание разных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне. Кроме того, каждый цвет выполняет определенную функцию.

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

 Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

 Желтый - 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.

 В.Ф.Базарный выступает за раздельное обучение мальчиков и девочек. Но так как группа смешанная, то мы разделили игровые зоны, которые отличаются друг от друга по содержанию и форме. У девочек все игры и игрушки, которые формируют женское начало, а у мальчиков – мужское. "Секреты для девочек" учат их нежности, добру, скромности. А мальчиков – мужеству, храбрости, выдержке

В нашей группе есть схемы полоролевого воспитания: "секреты" для мальчиков, "секреты" для девочек.

 Беседуя с одной из групп, мы обыгрываем ситуацию и выявляем те черты и то поведение, которое соответствует или не соответствует данной группы

При проведении образовательной деятельности по физической культуре и музыке используем гендерный подход, что позволяет нам воспитывать разные физические и нравственные качества.

Важнейшим условием в работе по технологии В. Ф. Базарного является хоровое пение.

Пение — это мощное средство гармонизации нервной системы и психики, профилактика заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей.

Хоровое пение основано на классической музыке и народных песнях. Оно несет в себе не только эстетическое начало, но и служит фундаментальным биологическим механизмом, формирующим в человеке его человеческую сущность.

В работе с детьми используем традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Из нетрадиционных методов эффективно применяем закаливающее дыхание. Это - комплекс игровых упражнений: "Поиграем с носиком", который укрепляет весь дыхательный аппарат Хороший оздоровительный эффект оказывает парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Детям нравятся эти упражнения, они с удовольствием их выполняют. А главное - эта гимнастика позволяет увеличивать жизненную емкость легких и укрепляет дыхательные органы.

В работе с детьми используем аэрофитотерапию, которая помогает восстанавливать здоровье детей.

Традиционно используем противовирусные средства: лук, чеснок; антисептические: эвкалипт, сосна, мята; витамины: шиповник, земляника, смородина, лимонник, женьшень.

В работе с детьми используем дополнительный витаминный завтрак - сок, фрукты, овощи.

Большую помощь в оздоровлении детей оказывает массаж рук и ушей: "Поиграем с ручками", "Поиграем с ушкам»После дневного сна - закаливающий массаж стоп методом босохождения по коврикам с раздражителями и массаж тела мячиками.
 Творческое сочетание здоровьеукрепляющих 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.