**Консультация для родителей по теме:**

"**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 ФГОС ДО, 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.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию *«Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»*. На ее базе **разработана** и широко апробирована целостная система **здоровьеразвивающих педагогических технологий**.

Его **разработки** признаны научным открытием, защищены патентами, одобрены Минздравом, утверждены Правительством, дают гарантированный результат улучшения и повышения уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.

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 - координаторная, 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-координаторные тренажи, 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 так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же 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 так же 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**.

Во время непосредственно образовательной деятельности проводим упражнения по методике Аветисова для увеличения зрения, расслабления глазных мышц, расширения и полноты зрения, укрепления глазных мышц. Все упражнения способствуют улучшению зрения.

В настоящее время вводим в практику " стенд пальцевых узоров", который представляет собой лист ватмана с нарисованными на нем яркими, цветными, пластическими линиями - узорами; ежедневное обведение пальчиком каждого заданного образца *(волны, точек, ветра, узора, дерева)* выполняются **детьми** в положении телесно - моторной свободы, достигаемой в режиме телесной вертикали, повышают эффективность свободы и точности произвольного графического действия.

Используем в практике рисование пальчиком, которое является эффективным занятием, развивающим ручное, а точнее, зрительно - тактильное чувство на художественно - пластической основе;

Для расширения зрительных горизонтов и развития воображения детей используем экологическое панно 2 \* 2. Использование " экологического панно" вносит огромную экспрессивность в развивающую среду. Экологическая стена меняется с приходом нового времени года. На нем изображены пейзажи.

У детей на глазах зимой кот ловит рыбу в пруду, а детки ее пересчитывают. Осенью в реке плывут рыбки, а в небе летят птицы и каждый может принести загадку или предмет. Дети сами подходят к панно и прикрепляют заданный персонаж.

Образовательная деятельность проходит в игровой форме.

Дополнительно к панно были изготовлены атрибуты *(картинки с изображением животных, птиц, сказочных героев и т. д.)*. Крепеж осуществляется за счет наклеенных на панно и картинки "липучек".

Панно является многофункциональным, мобильным и очень легким в использовании пособием. Мы задействуем его в различных видах деятельности детей: экологическом воспитании, речевом, математическом развитии и т. д.

Панно используем для обыгрывания различных сюжетов, создания проблемных ситуаций в ходе образовательной деятельности.

Образовательная деятельность по валеологии и беседы о **здоровье** дают огромную результативность и дети осознанно заботятся о своем **здоровье**, выполняя все приемы по **оздоровлению организма**.

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 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 ушками".

После дневного сна - закаливающий массаж стоп методом босохождения по коврикам с раздражителями и массаж тела мячиками.

Со школой практикуется преемственность **технологий В**. Ф. **Базарного**. Проводим совместные мероприятия: праздники, развлечения, досуги, в которых принимают активное участие родители детей - полноправные участники воспитательно - образовательного процесса.

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. В конце прошлого учебного года группа по **оздоровлению** детей была с низким процентом по заболеванию.