



**Здоровьесберегающая методика
Владимира Базарного**

**Базарный
Владимир
Филиппович**



Учёный, врач, музыкант и педагог-новатор, руководитель Научно-внедренческой лаборатории физиолого-защитных проблем образования Администрации Московской области (г. Сергиев Посад), доктор медицинских наук, действительный член Академии творческой педагогики, Почётный работник общего образования Российской Федерации. Основатель нового направления в науке – здоровьеразвивающей педагогики. Совместно со своими учениками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения».

Режим « динамических поз»



- 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.
- Самое главное в системе Базарного – убрать обездвиженный образ жизни ребёнка во время обучения. На первый план выходит двигательная активность ребёнка.
- 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. Главное в этой технологии не продолжительность стояния, а сам факт смены поз.

Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- имеет высокие показатели физического развития здоровья;
 - повышается иммунная система;
 - улучшаются ростовые процессы;
- развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
- снижается степень низкой склоняемости головы.

«Никакой преграды глазу!»

- один из принципов В. Ф. Базарного.

Методика сенсорно-координаторных тренажей с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов (картинки, цифры, буквы, геометрические фигуры по углам)

В различных участках группы фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. Обязательным моментом является то, что под каждой картинкой помещается одна из цифр 1-2-3-4 в соответствующей последовательности.

С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.

Следующая технология- построение занятий в
режиме
«подвижных объектов и зрительных горизонтов»



«СЕНСОРНЫЕ КРЕСТЫ»

«Сенсорные кресты» развешиваются под потолком в группе.

На них закрепляются различные объекты (картинки в соответствии с тематическим планированием и возрастом, плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, слова 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.

«СЕНСОРНЫЕ КРЕСТЫ»

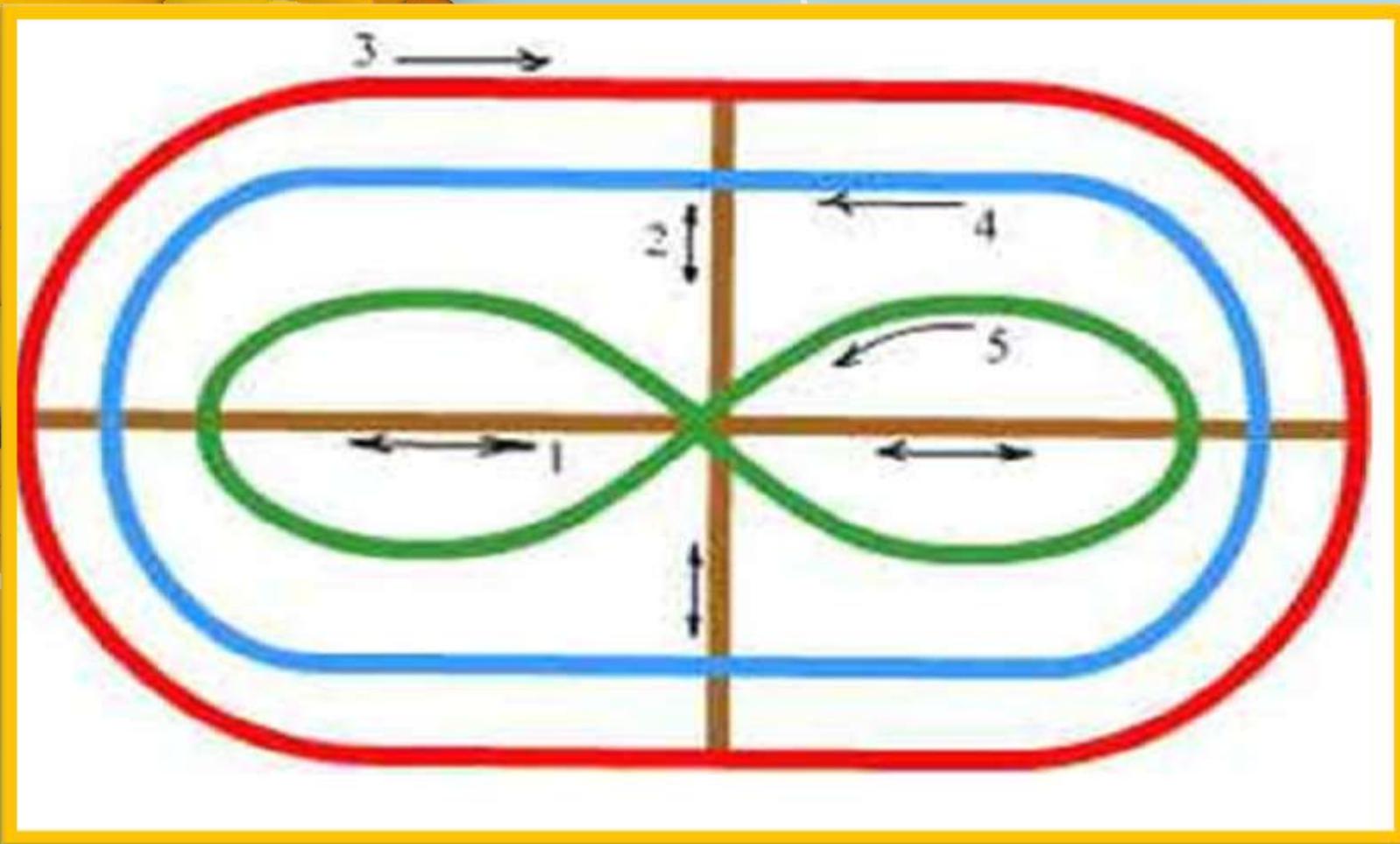


Методика работы с офтальмотренажером

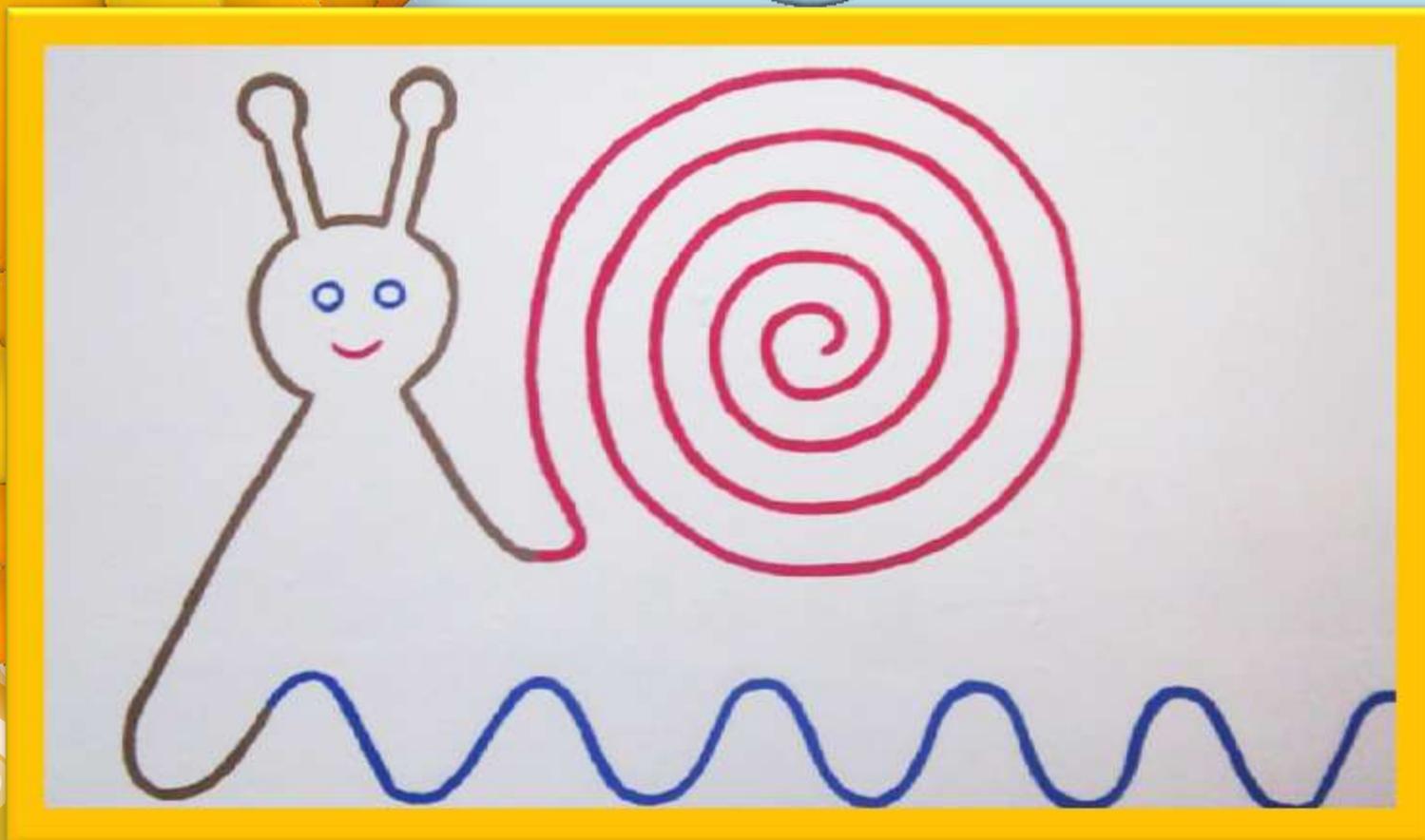
На тренажере с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”.

Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

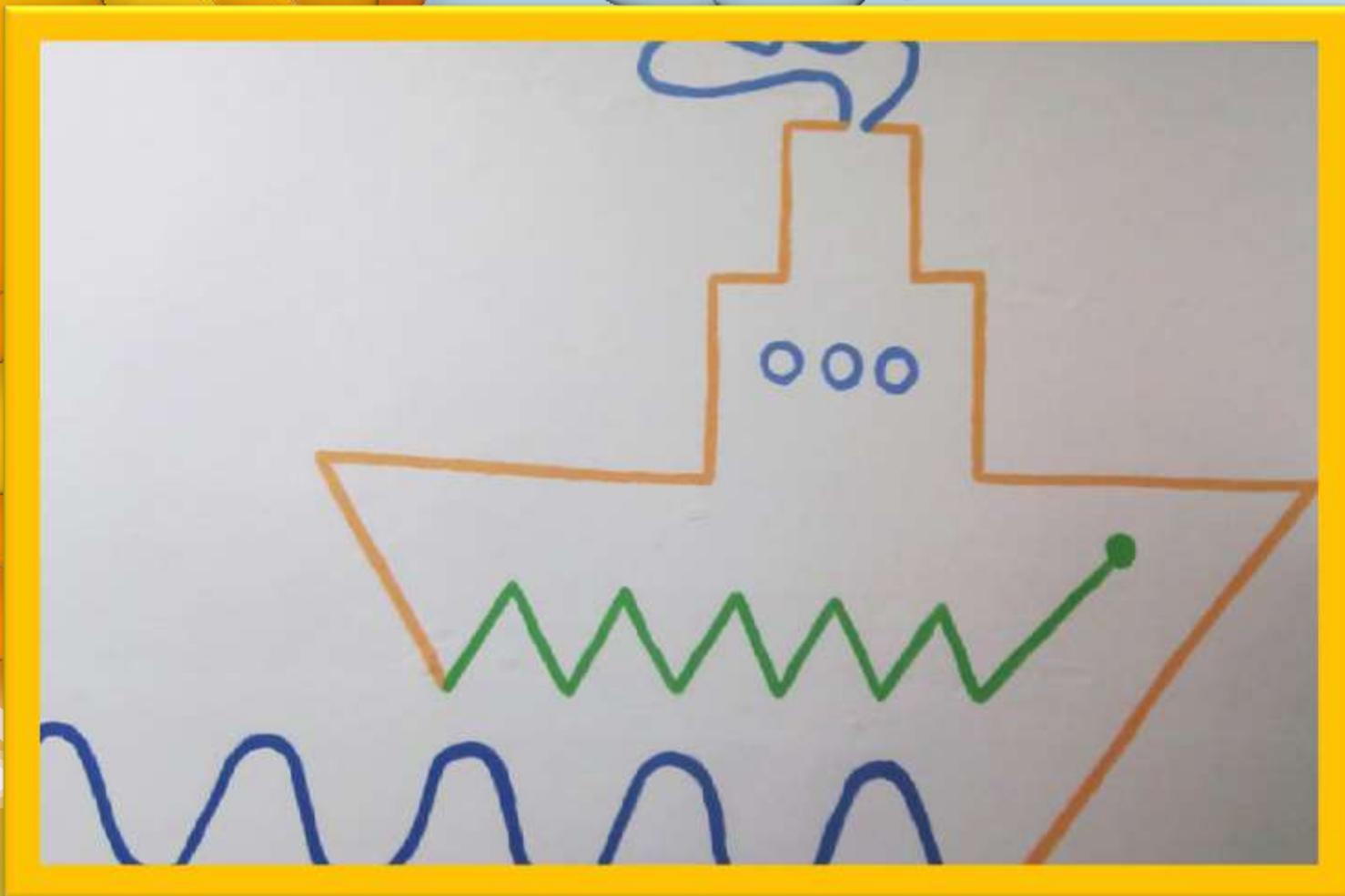
*Схема зрительно-двигательных траекторий
(офтальмотренажер)*



Офтальмотренажер «Улитка»



Офтальмотренажер «Кораблик»

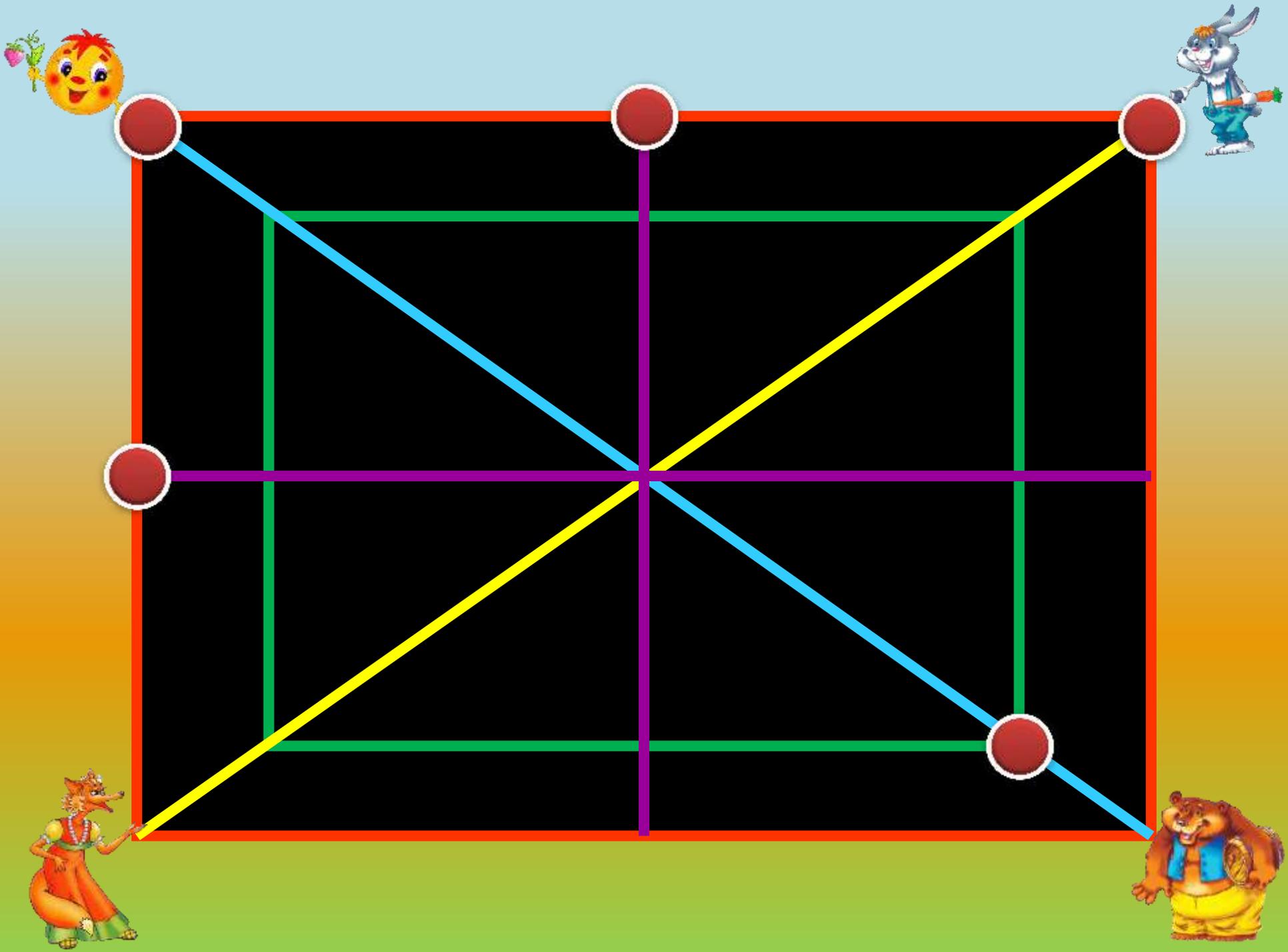


Специально-тренирующие зрительные игры

«Поймай зайку»

Играть целесообразно на тех занятиях, где зрительная нагрузка наиболее высокая. Дети стоят в колоннах, руки на поясе, плечи отведены назад, спина прямая, взгляд устремлен вперед вверх.

Педагог располагается впереди сбоку. Он включает электрический фонарик и «выпускает зайку» на прогулку. «Зайка» бежит в разных направлениях по стенам и потолку группы. Дети, поймав глазами «зайку», сопровождают его, стремясь не выпустить из поля зрения, не поворачивая при этом головы. Педагог отмечает самых старательных «охотников».



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!