

Использование здоровьесберегающей технологии сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения В.Ф.Базарного в работе с детьми дошкольного возраста.

Технология раскрепощенного развития получила признание уже в 80-90-ых годах. За основу своей методики В.Ф. Базарный, доктор медицинских наук, профессор, знаменитый хирург – офтальмолог, взял принцип сенсорно-моторной активности человека.

Данная технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на активизацию деятельности организма и сохранение здоровья ребенка. Особенность технологии в общей доступности. Все необходимое оборудование можно сделать своими руками. Технология учитывает индивидуальные особенности каждого воспитанника. Создает основу для сохранения здоровья, способствует нормальному психофизическому развитию детей.

«Не усади!» – заповедь Базарного. Ставшая для нас привычной, а для многих основной, вынужденная поза «сидя», приводит к слабости всех групп мышц, нарушению осанки, которое ведёт к нарушению работы внутренних систем и органов человека. Часть занятия дети начинают проводить стоя: они могут слушать, рассматривать удалённые предметы. В начале дети могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия. Проведение занятий со сменой динамических поз – сидя, стоя, лёжа защищает детей от перегрузок как физических, так и умственных, способствует раскрепощению детей, сохранению основы жизни - «телесной вертикали». Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется правильная осанка. Организм ребенка сам тянется к тому, что для него желательно: к активной смене положения тела.

В процессе занятий для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки" или офтальмотренажеры – плакаты. Упражнения объединяют в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются стоя и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. В результате развивается чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, зрительно-моторная реакция, в частности, скорости ориентации в пространстве, реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

Глаза детей будут зоркими только в условиях зрительного поиска на просторе. Зрительно-координаторные тренажи и сигнальные метки тренируют мышцы органов зрения. Простейший тренажёр – указка в руках воспитателя (с сигнальной меткой на конце - бабочкой, листочком, птичкой и т.д.) которой он рисует в воздухе любую траекторию.

Схемы зрительных траекторий могут быть расположены на стене и потолке, на плакатах и карточках. Частота выполнения таких тренажей зависит от продолжительности пребывания детей в помещении, а также от характера зрительной работы. Дети достаточное время проводят творчески, но с напряжением для глаз: рисуют, лепят, клеят, рассматривают картинки. Поэтому важно максимально ослабить это напряжение.

Важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. С этой целью используются подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые воспитатель может расположить в любой точке группы, и которые дети должны найти и использовать в своей работе. А также специальные держалки, позволяющие переключать зрение детей с

ближнего на дальнее и формировать у них произвольный самоуправляемый шаговый логоритм при чтении текста, способствующий развитию их речемоторной функции.

В группах размещены разнообразные задания для зрительного поиска. Это могут быть отгадки загадок, слова с заданными звуками и др. В ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость. Дети встают, идут, внимательно ищут, и с радостью находят. При этом лучше и легче усваивают материал, развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Сигнальные метки разнообразят развивающую среду. То снежинки прилетели с прорезями, а в них задания, отгадки. То птицы перелётные прилетели весной, а под ними пропечатанная первая буква из её названия. Опыт показал, что такие занятия как обучение грамоте, арифметическим действиям, ознакомлении с окружающей природой, художественное воспитание, сюжетно-ролевые игры эффективны в данном режиме, т.к. основную информацию дети получают через зрительный анализатор. А креативный воспитатель проявит мастерство, 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. Гимнастика глаз - улучшает не только зрение, но тренирует мускулатуру лица, положительно влияет на артикуляционный аппарат.

Сигнальные метки меняются в зависимости от ситуации и времени года. Их можно подвешивать и на люстрах, и на специальных «сенсорных крестах».

С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на занятиях применяется специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной из стен группы и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты занятия. Также это могут быть картины с сюжетами из сказок, известных литературных произведений, картины природы. Всё это вносит сенсорное разнообразие, а эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.

Эффективен *Пуговичный тренажёр* – коврик из мягкой ткани 40 х 40 см. с нашитыми пуговицами в произвольном порядке для коррекционной работы над осанкой, упражняющий в правильной постановке стоп при ходьбе, укрепляющий мышцы и связки стопы с целью предупреждения развития плоскостопия, помогающих массажу стопы под действием раздражителей, действующих на рефлекторные точки стопы, которые в свою очередь, действуют на организм в целом. Стоя или сидя на пуговичных ковриках можно выполнять различные зрительные упражнения, рассматривать картины, слушать, петь. Приём хорового пения по методу Базарного вырабатывает привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Итак, основными плюсами технологии по системе В.Ф.Базарного являются: увеличение двигательной активности; профилактика зрительного утомления детей; обеспечение рациональной рабочей позы; формирование правильной осанки; стимулирование интеллектуального развития детей и их умственной работоспособности.