

Управление образования администрации Чернянского района

Формирование здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения с использованием технологии В.Ф.Базарного

Авторы: Петренко Наталья Николаевна,
заведующая; Халиева Татьяна Петровна
старший воспитатель муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Колокольчик»
комбинированного вида п.Чернянка
Белгородской области»

2013

Содержание:

| | |
|--------------------------------|----|
| Информация об опыте | 3 |
| Технология опыта | 5 |
| Результативность опыта | 14 |
| Библиографический список | 15 |
| Приложение к опыту | 16 |

Информация об опыте

Условия возникновения, становления опыта: возникновение опыта связано с тем, что одним из приоритетных направлений в деятельности дошкольного учреждения является физкультурно-оздоровительная работа с детьми. Современному ребенку требуется и современная среда развития, и современные технологии обучения. Перед педагогами МБДОУ «Колокольчик» п.Чернянка была поставлена задача по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. С 2009 года детский сад работал над проблемой «Развитие здоровьесберегающего пространства посредством проектно-модульного подхода». В ходе работы использовались различные оздоровительные технологии, пришли к выводу, что положительную динамику в оздоровлении детей имеет технология В.Ф. Базарного.

Наблюдая за детьми, убедились в том, что если не обращать внимания на осанку и двигательную активность детей, свыше 90% из них привычно принимают аномальную позу во время сидения за столом (НОД, свободная деятельность), что приводит к ухудшению зрения, опорно-двигательного аппарата, угнетает деятельность важнейших функциональных систем организма и всю его регуляторную сферу.

В соответствии с ФГТ к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования одним из решений стало преобразование пространственной среды. В своей работе мы предприняли попытку решения данной проблемы, создав в старших группах условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников. С 2012 года в учреждении реализуется муниципальный эксперимент «Формирование здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения».

Медицинское обследование 120 воспитанников в 2010 году показало, что 24 человек имеют отклонения в здоровье, что составляет 20%: 6 имеют лор заболевания, 4 - по линии окулиста, 3 - по линии хирурга, в т.ч. комбинированное плоскостопие, 5 - по линии невролога, , 6 по линии педиатра - (малые аномалии сердца, кардиопатия). В ходе обследования 54 детей, идущих в школу, выявлено, что у 11 детей (20,3%) имеются отклонения в здоровье: 1 имеет заболевание по линии хирурга, 1 резидуальную энцефалопатию, 5 гипертрофию миндалин, 4 астигматизм. Из 294 человек 1 группу здоровья имеют - 164 человека (56%), 116 человек - 2 группу здоровья (39,5%), 3 группу - 11 детей (3,8%), 4 группу - 3 ребенка (1%). Показатели пропуска по болезни (относительно среднегодовой численности детей 286 человек) следующие: пропущено дней по болезни - 1278, на 1 ребенка 4,4; всего случаев заболевания - 209, из них простудных - 174. Воспитанники, кроме основного диагноза, имеют сопутствующие заболевания (нарушение слухоречевого внимания и памяти, артикуляционной и пальцевой моторики, недостаточная сформированность словесно-логического мышления, пространственная и временная ориентировки. У многих детей повышенная утомляемость, быстрая

истощаемость, незрелость эмоционально-волевой сферы, несформированность целенаправленных действий, основных понятий и представлений).

Диагностика физического развития в октябре 2010 года показала, что из 244 обследованных детей, высокий уровень развития имели 31/13%, средний – 170/70%, низкий уровень развития имели 43ребенка или 17%.

Социальный состав семей

| | всего |
|---|-------|
| Детей, оба родителя которых работают в бюджетных организациях | 20 |
| Многодетных семей | 23 |
| в них детей - дошкольников | 40 |
| Малообеспеченных семей | 14 |
| в них детей - дошкольников | 18 |
| Неполных семей всего: | 38 |
| - из них мать-одиночка | 17 |
| - из них разведенных | 20 |
| - из них потеря кормильца | 1 |
| Детей, находящихся под опекой | - |
| Родителей-инвалидов | 2 |
| Детей-инвалидов | 3 |
| Детей из семей, имеющих статус переселенцев | 1 |
| Детей-иностранцев (не имеющих рос.гражд.) | 1 |
| Неблагополучных семей | - |

По результатам анкетирования: 32% родителей из 250 опрошенных оценивают свое здоровье как хорошее и очень хорошее, 52% как нормальное, 16% как плохое. Оценивая состояние здоровья своих детей, 88% родителей отмечают хорошее и нормальное состояние их здоровья, 12% - как плохое. 56% родителей считают, что они ведут здоровый образ жизни, 36% отчасти придерживаются ЗОЖ, 8% затруднились с ответом. 92% стараются привить ЗОЖ своим детям, 8% затруднились с ответом.

Обсуждая результаты исследований, коллектив детского сада пришел к выводу, что без сознательного участия педагогов, родителей и самих детей в формировании и укреплении здоровья, координации усилий всех участников образовательного и оздоровительного процесса не добиться успеха.

Понятие «движение – это жизнь», расцениванием как необходимость ребенка постоянно находится в движении, чем больше он двигается, тем активнее развивает свои мыслительные процессы воображения, быстрее осваивает речь, расширяет словарный запас. Но в тоже время ребенку постоянно говорят: «не вертись», «сиди спокойно». Взрослый человек не может выдержать 40 минут без движения, а как быть дошкольнику? По словам В.Ф. Базарного дети в школу они приходят уже «засиженные», т.е. телесно «расслабленные», неактивные с пониженными координаторными способностями тела. Дети при поступлении в школу уже имеют какие-либо заболевания, а в школе заболевания развиваются или возникают новые. Педагог не врач, он не может и не должен лечить детей, но педагог должен

организовать воспитательно-образовательный процесс так, чтобы обучение не наносило ущерба здоровью дошкольника. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс.

Актуальность опыта обусловлена тем, что современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью детей. Поэтому в системе образования проблематика здоровья становится все более актуальной.

В настоящее время в педагогической практике наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования к образованию, ориентированному на личностные особенности и способности каждого индивида, а также на уровень его здоровья.

Новая модель образования смещает фокус внимания с формирования знаний, умений и навыков у воспитанников на целостное развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностного отношения к здоровью детей в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов.

Современные исследования указывают на то, что традиционный образовательный процесс имеет негативное влияние на состояние здоровья детей.

Все большему количеству детей присуща скованность движений, плохая координация, неполный объем движений, нарушение произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации, общая моторная неловкость, быстрая утомляемость, пониженная работоспособность. Около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. К окончанию школы у трети выпускников наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой системы, число страдающих близорукостью увеличивается с 3% до 30%, нервно-психическими расстройствами – с 15% до 40%, гастроэнтерологическими заболеваниями – в 3,8 раза. Число детей, состоящих на диспансерном учете, в некоторых школах достигает 50% (М.М. Безруких, 2003; Н.К. Смирнов, 2005; В.Р. Кучма, 2009).

Несомненно, что наряду с медицинскими, социально-экономическими, бытовыми и иными факторами, определяющими здоровье детей, важную роль в обеспечении физического, интеллектуального и нравственного благополучия подрастающего поколения играют образование и воспитание. Стабильное и поступательное развитие общества, его культурно-нравственный, физический и интеллектуальный рост обусловлены здоровьем подрастающего поколения, являющегося генофондом нации, ее научным и экономическим потенциалом.

Известно, что здоровье взрослого человека на три четверти определяется условиями его формирования в детском возрасте. Дошкольный возраст – ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные

возможности взрослого человека пожизненно. Именно в этот особо чувствительный к воздействию факторов окружающей среды период наиболее интенсивно развиваются не только физиологические и интеллектуальные параметры человека, но и *формируется* его физическое и психологическое здоровье (К.Д. Чермит).

Недостаточное понимание руководителями образования разного уровня ценности здоровья подрастающего поколения и педагогов, отсутствие у последних мотивации к здоровьеразвивающей деятельности, незнание и неумение использовать в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, непонимание и игнорирование научно-валеологической организации целостного педагогического процесса – все это свидетельство неудовлетворительного состояния культуры здоровья в современном российском обществе, дефицита системы знаний и практического опыта по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Политикой государства в области образования в XXI в. избрана такая модель учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает снижение здоровьезатратности на всех уровнях непрерывного образования за счет создания комфортных условий в разных типах и видах образовательных учреждений. С начала 2006 г. действуют четыре национальных проекта, среди которых особое место занимают «Здоровье» и «Образование», предусматривающие профилактический подход в качестве одного из механизмов решения поставленных в проектах задач.

В связи со сказанным возникает настоятельная необходимость формирования здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения, направленного на сохранение и укрепление здоровья как отдельного ребенка дошкольного возраста, так и всех участников образовательного процесса в целом (включая педагогов и родителей).

В отечественной педагогике накоплен значительный теоретический и эмпирический материал, касающийся проблемы сохранения здоровья детей (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, С.М. Громбах, В.Н. Ирхин, Г.А. Кураев, Г.Н. Сердюковская, Н.К. Смирнов, В.Д. Сонькин, А.Г. Хрипкова); раскрыты формы и способы формирования культуры здоровья (Н.П. Абаскалова, Г.К. Зайцев, М.Я. Виленский, Е.Г. Диканова, В.П. Ильинич, Э.М. Казин, Т.С. Панина, В.П. Казначеев; В.В. Колбанов, Т.Ф. Орехова, Л.Г. Татарникова и др.); разработаны технологии внедрения практико-ориентированных подходов в дошкольном и начальном школьном образовании (Л.В. Антропова, Л.В. Абдульманова, И.А. Аршавский, А.А. Баранов, Г.К. Зайцев, В.Т. Воронцова и др.); обоснована здоровьесориентированная профессионально-педагогическая подготовка педагогов дошкольных образовательных учреждений и учителей начальных классов (Л.В. Антропова, Л.С. Елькова, В.Ф. Лопуга, О.М. Панюкова, И.Н. Овсиевская; Ю.М. Раговский, Ф.Н. Гоноболин, Т.Б. Гребенюк, К.М. Дурай-Новакова, В.С. Лазарев, А.К. Маркова, А.И. Щербакова и др.).

В диссертационных исследованиях последних лет основное внимание уделяется частным аспектам формирования здоровьесберегающей среды в инновационных и массовых образовательных учреждениях (И.К. Дзапарова,

Б.М. Засыманов, С.В. Иванков, Л.В. Скокова, А.Ю. Пашенко, Н.В. Третьякова), в системе дополнительного образования (Т.К. Говорушкина, А.Ю. Прилепо, О.В. Рихтер, Е.П. Стрелецкая); рассмотрены различные вопросы управления здоровьесбережением (Е.Г. Вержбицкая, В.В. Хабин).

Как говорит В.Ф. Базарный: «Здоровье - категория педагогическая». Таким образом, первостепенное значение приобретает внедрение в практику работы с дошкольниками новых технологий, направленных на оздоровление и обогащение двигательного запаса ребёнка, содействующих эффективному развитию физических качеств и созданию положительного эмоционального настроя у воспитанников в условиях нового подхода к организации образовательной деятельности.

Однако, несмотря на *всю ценность результатов исследований*, важность указанных работ, есть достаточно оснований считать, что в педагогической науке на фундаментальном уровне не раскрыты особенности формирования здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения.

К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что **именно образовательная среда** является сегодня одним из наиболее сильных (дидактогенных) факторов отклонений в здоровье и развитии детей.

По данным В. Ф. Базарного, к ним относятся:

- комплекс факторов закрытых помещений
- возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств, или обеднённой природными сенсорными стимулами среды обитания
- информационно-психогенные факторы
- возрастающее воздействие потоков абстрактной сигнальной информации на фоне бледнеющей образной сферы (воображения);
- комплекс факторов телесной атонии
- возрастающая телесно-мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощённых состояний организма
- комплекс духовно-психических факторов.

Между тем именно социально-экономическое положение, культурные традиции, экологические условия, национальный состав конкретного детского сада, являются определяющими в формировании духовно богатой, физически здоровой и интеллектуально развитой личности.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена рядом **противоречий**, наметившимся в современной педагогике при изучении и анализе состояния здоровья дошкольников в образовательном пространстве детского сада, между:

– современными социально-политическими и психолого-педагогическими установками на формирование здоровой жизнедеятельности дошкольников и социокультурными условиями окружающей среды, негативно влияющими на здоровье детей;

- заявленной гуманистической парадигмой образования и недостаточным использованием здоровьесберегающих технологий, адекватных возрастным и индивидуальным особенностям дошкольников;
- потребностью детей, родителей и педагогов в создании здоровьесберегающей среды дошкольного образовательного учреждения и сложившимся унифицированным подходом к организации учебно-воспитательного процесса дошкольников;
- пониманием ценностей этносоциальных традиций в формировании здорового образа жизни детей и недостаточным использованием этих ценностей в образовательном процессе;
- значимостью педагогических кадров в формировании здоровья дошкольников, в реализации национальных образовательных проектов и низким уровнем их здоровьесберегающей компетентности и валеологической культуры.

Указанные противоречия обусловили **проблему** настоящего исследования: каковы педагогические условия и технологии развития здоровьесберегающего пространства ДОО, способствующего сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Решение данной проблемы является **целью исследования.**

Ведущая педагогическая идея опыта.

Организационно-педагогические особенности сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях здоровьесберегающего образовательного пространства ДОО.

Длительность работы над опытом.

Данный опыт разрабатывался и внедрялся в практику работы МБДОУ с 2010 – 2011 учебного года по 2012 – 2013 учебный год.

1 этап – аналитико-диагностический: сбор информации по проблеме, проведение диагностики, изучение и анализ исследовательских трудов ученых.

2 этап – практический: реализация оздоровительной технологии В.Ф.Базарного, методическая работа с педагогами ДОО, разработка и проведение НОД и индивидуальной работы с детьми и родителями, создание предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды пребывания ребёнка в ДОО.

3 этап – аналитико-обобщающий: итоговая диагностика, оценка результатов. Диагностику проводят психолог, ст. медсестра, воспитатели, старший воспитатель, инструктор по физической культуре.

Диапазон опыта.

В опыте представлена системы работы по оздоровлению детей с использованием элементов технологии В.Ф.Базарного применительно к дошкольникам, включающая в себя оздоровительные мероприятия в разных видах деятельности на протяжении всего дня: сон, питание, оздоровительные и лечебно-профилактические процедуры, образовательная и кружковая деятельность, двигательная активность, спортивные мероприятия и творческий досуг во всеми участниками образовательного процесса, социальными партнерами.

Теоретическая база опыта. Исходными базовыми ориентирами моделирования здоровьесберегающего образовательного пространства стали исследования С.М. Громбах, Т.Н. Сорокиной, М.Д. Дубинской, Н.М. Поповой, М.М. Безруких, Д.А. Фарбер и др., раскрывших морфофункциональные и психофизиологические особенности детского организма и показавших влияние обучения на здоровье детей.

Опыт основывается на исследованиях В.Ф.Базарного, который совместно со своими учениками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения», на базе которой разработана и широко апробирована целостная система здравоохранительных педагогических технологий (строительство учебного процесса на основе телесной вертикали и телесно-моторной активности, в режиме дальнего зрения и расширения «зрительных горизонтов», на основе ситуативно-образного моделирования и т.д.). Данные технологии не просто укрепляют и развивают здоровье детей, но и способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков в более короткие сроки, снимая при этом проблему перегрузки и переутомления школьников.

Доктор Базарный говорит: «...20-летний опыт исследований, выполненных под нашим руководством многочисленными учениками, убедил нас в главном: эмбрионально-согбенная поза детей, повторяемая изо дня, в день, из года в год – это основа возникновения болезней зрения, позвоночника, психики, нервной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта и т. д.»

Программа доктора В.Ф.Базарного «Здоровое гармонично-раскрепощённое развитие детей в учебно-познавательном процессе» предусматривает системный подход к развитию ребёнка и направлена на его комплексное гармоничное формирование и развитие на всех этапах созревания и взросления: женская консультация – родильный дом – семья – дошкольное учреждение – школа. В.Ф.Базарный активно выступает за раздельное обучение мальчиков и девочек, за всеобщее трудовое и музыкальное воспитание детей, за строительство народного образования России на основе национальных культурных традиций.

Основные понятия:

1. Здоровьеразвивающее образовательное пространство ДОУ – это сложноорганизованная система, объединяющая различные сферы, процессы, деятельность ее субъектов, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья дошкольников, их своевременную адаптацию и социализацию.

Здоровье дошкольника в образовательном пространстве – многомерная, интегративная характеристика личности, отражающая ее психическое, физическое, духовно-нравственное, медико-социальное состояние, определяющая иммунные и специфические возможности преодоления факторов риска для здоровья и создающая фундамент для последующей самореализации в различных условиях жизнедеятельности.

2. Комфортная здоровьеразвивающая образовательная среда ДОУ рассматривается как совокупность условий, средств, отношений в

образовательном пространстве конкретного образовательного учреждения, обусловленных языковыми, национально-культурными особенностями, направленными на развитие детей в сенситивный период. Комфортность образовательной среды и уровень удовлетворенности детей и их родителей являются самостоятельными параметрами оценки эффективности моделируемого пространства.

3. Главным звеном здоровьеразвивающего образовательного пространства является педагог, от состояния здоровья и здоровьесозидающей деятельности которого во многом зависит здоровье дошкольников.

Здоровьеразвивающая деятельность педагога направлена на укрепление и сохранение здоровья детей через формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Новизна опыта.

Обоснована методологическая идея, определяющая стратегию разработки здоровьесориентированной концепции образовательного пространства ДООУ, и раскрыта сущность данного понятия как многослойной педагогической реальности, в которой созданы все условия и возможности для интеллектуального, физического и духовно-нравственного развития ребенка.

Определены дефиниции комфортной образовательной среды и здоровьеразвивающего образовательного пространства, целенаправленно создаваемых различными субъектами единого педагогического процесса, наполненных духовно-нравственными, национально-культурными образами, ценностями и символами, формирующими потребности, мотивы поведения личности, ее нормы и идеалы;

Практическая новизна опыта состоит в том, что в нем предложена апробированная система работы по формированию здоровьесберегающего пространства ДООУ с использованием оздоровительной технологии В.Ф.Базарного.

Технология опыта.

Цель здоровьесберегающей технологии обучения - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период пребывания в детском саду, формирование физически здоровой личности.

Задачи:

- формирование у субъектов педагогического процесса системы знаний о здоровье и путях его становления;
- разработку учебно-методических комплексов, обеспечивающих устойчивую мотивацию на формирование у дошкольников культуры здоровья;
- формирование у педагогов дошкольного образования устойчивых стратегий, направленных на здоровьесберегающую деятельность;
- обеспечение условий для постоянного совершенствования и применения полученных знаний в разных аспектах своей жизнедеятельности;
- построение модели повышения квалификации педагогов дошкольного образования, готовых к здоровьесозидательной деятельности в культурно-образовательном пространстве ДООУ.

Среди действенных способов и средств минимизации влияния негативных факторов образовательной среды на здоровье дошкольников считаем целесообразными следующие:

- активное приобщение дошкольников к прогрессивным и здоровьесохранным национальным традициям, являющимся мощным стимулом интеллектуального и физического развития;
- учет возрастных, индивидуальных, этнокультурных особенностей детей;
- активное использование эмоциональной нагрузки, деятельностно-творческого подхода к организации обучения дошкольников, наполнение образования жизненными «проблемами»;
- формирование мотивов здорового образа жизни путем включения валеологической тематики.

Развитие здоровья в образовательном пространстве – это целенаправленно организованный педагогический процесс, обеспечивающий комфортную жизнедеятельность дошкольников и педагогов в условиях их взаимодействия в течение каждого дня. Здоровьеразвивающее образование – не отдельный образовательный процесс.

В здоровьеразвивающем образовательном пространстве ДОУ осуществляется работа, обеспечивающая взаимосвязь всех участников образовательного процесса, постоянное повышение профессиональной здоровьетворческой компетентности педагогов, культуры здоровья родителей.

Под педагогическими условиями оздоровления мы понимаем совокупность мер, направленных на повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в образовательном пространстве. Поскольку отдельные, случайно выбранные условия не могут существенно повлиять на эффективность того или иного педагогического явления, необходим гибкий, динамично развивающийся комплекс условий, учитывающий развертывание основных педагогических процессов. Исследование педагогического моделирования с точки зрения системы, деятельности и преобразования позволило нам выделить следующие направления, необходимые для оздоровления образовательного пространства:

- создание комфортной культурно-образовательной среды;
- формирование культуры здоровья и здорового образа жизни всех участников образовательного процесса;
- подготовка педагога к здоровьесберегающей деятельности в образовательном пространстве, формировании е соответствующих компетенций.

В качестве основных психолого-педагогических условий, обеспечивающих эффективную организацию здоровьеразвивающего образовательного пространства ДОУ, следует рассматривать:

- формирование ценностного отношения к здоровью у всех участников образовательного процесса с учетом социально-экономических и культурных приоритетов общества;
- осознание здоровья личности как единство физического, психического, социального и духовно-нравственного компонентов;

– создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного пространства, в которую входят спортивные сооружения, службы психологической и социальной поддержки, медико-диагностическая и мониторинговая службы;

– постоянный мониторинг состояния здоровья детей и морально-психологического климата образовательного учреждения.

Известно, что воспитание неотрывно от национальной почвы, «народ имеет свою особую характеристическую систему воспитания» (К.Д.Ушинский) и путь ребенка к овладению универсальными (общечеловеческими) ценностями лежит через познание их в национальной культуре, в которой заложены не только поведенческие предписания, но и мировоззренческие установки.

Прогрессивные народные традиции и обычаи обеспечивают органическое единство человека с природой, а доминантой этой гармонии выступает духовно-нравственно, психически и физически здоровая личность. Не вызывает сомнения, что знакомство и постижение добродетельных здоровьесохранных традиций народа является мощным стимулом интеллектуального и физического развития ребенка. Подобная плодотворная стратегия может стать основой для формирования здоровой нации, преодоления духовно-нравственного кризиса современного общества, и в то же время сохранения культурного и духовно-ментального многообразия страны.

Идеал здорового человека образно, афористично выкристаллизовывается в народных пословицах и поговорках. Мы считаем, что пословицы и поговорки по праву можно считать своеобразными педагогическими миниатюрами в формировании здорового образа жизни молодых людей. В них – проверенная тысячелетиями форма назиданий, нравоучений, заповедей, наставлений, поучений и советов, как сохранить здоровье. Имея личностно-значимое содержание и короткую и простую формулировку, пословицы и поговорки легко запоминаются детьми.

Большое значение в развитии физической выносливости, силы и ловкости детей имеют национальные игры. Они отличаются многообразием различных движений, высокой эмоциональной окраской, поэтому их и сегодня нужно использовать в учебно-воспитательной практике как альтернативные формы двигательной активности. Народные игры тренируют точные и быстрые координированные движения, положительно влияют на психоэмоциональное состояние детей, на показатели их иммунитета.

Тренируют и закаляют организм дошкольников занятия и национальными танцами: они совершенствуют пластику, развивают музыкальный слух и чувство ритма, укрепляют весь суставно-мышечный аппарат, вырабатывают точность, гибкость, эластичность и координацию движений. Занятия современными и народными танцами способствуют положительным сдвигам в состоянии нервной системы. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов.

Научно-физиологический анализ национальной русской кухни показывает, что традиционный пищевой рацион в валеологическом отношении был

составлен совершенно правильно: пища наших предков была богата пищевыми волокнами (клетчаткой), витаминами, минеральными веществами, сложными углеводами и в минимальном количестве содержала простые сахара (рафинированный сахар вплоть до XX в. оставался малодоступной роскошью).

Одним из путей укрепления здоровья детей в ДОУ является моделирование пространства с учетом *системы В.Ф. Базарного*, которая включает следующие элементы:

1. Обучение в режиме смены динамических поз. Для этого используется специальная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть занятия каждый ребенок стоит за конторкой, часть – сидит за столом и таким образом укрепляет позвоночник, сохраняет правильную осанку. Работа за конторкой стоя формирует у ребенка чувства координации и равновесия, является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний сердечно-сосудистой системы, предупреждает появление близорукости. Под ноги помещается коврик из натуральной ткани с нашитыми на него пуговицами или аппликатор Кузнецова. Игровая технология «Веселый мешочек» способствует улучшению осанки. Тренажеры - мешочки, наполненные различными крупами, кладутся на голову ребенка. Сидит ребенок правильно - мешочек не падает, как только склонился, то он падает с головы, дети контролируют свою осанку сами.

2. Работа с наглядным материалом, максимально удаленным от глаз ребенка. Для этого используются подвижные «сенсорные кресты»: деревянные планки, подвешенные к потолку (люстрам) в четырех углах помещения, на которых располагаются дидактические материалы. Карточки с заданиями и ответами, разнообразные по форме, цвету и размеру, раскладываются в любой точке помещения. Дети всматриваются в удаленные наглядные материалы и таким образом снимают напряжение с глазных мышц. Карточки с дидактическими заданиями могут быть развешаны везде: на книжных полках, на окне, даже за выключателем.

3. Методика сенсорно-координаторных упражнений «Четыре угла». Все упражнения выполняются в позе свободного стояния: дети совершают координированные движения головой, глазами и туловищем продолжительностью 1,5–2 минуты. В четырех углах группы фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, числа, фигуры, сюжеты из сказок, пейзажи и т.д. Здесь присутствует важный эмоционально-мотивационный фактор, который повышает физическую и психическую активность детей, вносит сенсорное разнообразие.

4. Методика зрительно-координационных упражнений. Схема-тренажер находится на потолке. Незамысловатые круги и восьмерки используются для разминки и снятия напряжения с глазных мышц. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно ребята делают произвольные движения головой, шей, туловищем, разминают затекшие от статического напряжения мышцы. По мнению доктора В.Ф. Базарного, регулярное использование этого тренажера восстанавливает зрение ребенка за 1 учебный год.

5. Для расширения зрительных горизонтов и развития воображения детей используются экологические панно (2x3 м). На них обычно бывают изображены уходящие в бесконечность сельские пейзажи. С помощью специальных манекенов и карточек на фоне этих панно разворачиваются сюжеты занятия. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года. Из манекенов, кукол, движущихся предметов создаются самые разнообразные сюжеты, связанные с темой занятия.

6. Обязательным моментом каждого дня доктор В.Ф. Базарный считает хоровое пение. Пение – мощное средство гармонизирования нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей. Хоровое пение основано на народных песнях и классической музыке. Музыка создает человека, сохраняет и поддерживает его жизнь. Музыка лечит не только его душу, но и тело.

7. Рисование перьевыми ручками. Обычная перьевая ручка и чернильница-непроливайка предотвращают у ребенка аномальную задержку дыхания, ангармоничное закрепощение основных ритмов сердечной деятельности. Перьевая ручка способствует письму в импелсивно-нажимном режиме: напряжение-расслабление, напряжение - расслабление (нажим - волосок), то есть гармоничному синусоидальному режиму, в котором работает человеческое сердце. А когда возникает необходимость окунуть перо ручки в чернильницу, то происходит расслабление руки, а значит и всего организма. Письмо шариковыми ручками – безотрывное, через 20 минут у ребенка все признаки стенокардии, потому что нарушается естественный синусоидальный ритм организма ребенка. А при письме сначала карандашом, а потом перышком, по принципу «нажал – отпустил», все находится в гармонии. Методика В. Базарного предусматривает художественные образно-каллиграфические прописи кистью, карандашом, перьевой ручкой.

8. Гендерный подход. Мальчики по физиологическим и психологическим показателям развиваются на 1-2 года позже. Оценка результатов деятельности мальчиков занижена по сравнению с опережающими их девочками. Это ведет к сниженной самооценке, неуверенности в своих силах, бесполой модели поведения: отсутствию адекватных полу черт характера и копированию одобряемой учительницами модели поведения девочки – мягкости, уступчивости и т.д.

9. Для гармонизации нервной системы, профилактики заболеваний органов дыхания и развития голосового аппарата используем дыхательную гимнастику, а также успокаивающее и мобилизующее дыхание (успокаивающее дыхание: вдох - выдох – пауза, мобилизующее дыхание: вдох - пауза – выдох).

10. Так же проводим самомассаж, в том числе точечный, он улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение, способствует профилактике простудных заболеваний. Проводим массаж рук, ушей, головы, крыльев носа.

Используем комплексы на основе **здоровьесберегающий технологии В.Ф. Базарнова.**

При составлении комплексов учитывался принцип систематичности и последовательности. Каждый комплекс с возможными вариантами и небольшими усложнениями проводится в течение месяца и сопровождается чтением стихотворений в соответствии с лексической темой или мотивом занятия. В комплекс входят:

- глазодвигательные упражнения;
- массаж ушей;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для языка и нижней челюсти;
- упражнения для развития ручной и мелкой моторикой.

Использование определенных приемов данной технологии зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, формы и темы занятия и т.д.

Регулярно проводили экспресс-диагностику детей и отчитывались перед родителями за состояние их здоровья и происходящие сдвиги в тех функциональных системах организма детей, которые наиболее остро реагируют на неблагополучие в организации педагогической среды. Это, прежде всего, творческое воображение, осанка, острота зрения, нервно-психическая сфера.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, к укладу семьи. Поэтому, вовлекая родителей в физкультурно-оздоровительную работу, мы совершенствуем методы педагогической работы по формированию, как у детей, так и у родителей активного здорового образа жизни. Тематика мероприятий: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Нам вместе весело», «Физкульт-ура!»

Наладить взаимоотношения с родителями педагогическому коллективу помогают разнообразные формы и методы работы: показы открытых занятий, тренинги, консультации, семинары-практикумы, родительские собрания, педагогические беседы, дни открытых дверей, круглые столы, совместные акции: праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, турпоходы, проекты, выставки, конкурсы, информационные вестники, листовки, памятки, буклеты, газеты, родительские энциклопедии, анкетирование, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.

Таким образом, представленная организация работы по оздоровлению детей в ДООУ показала наличие положительной динамики.

Результативность опыта.

На третьем этапе работы был проведен медико-психолого-педагогический мониторинг оценки состояния здоровья детей по направлениям:

1. Показатели здоровья в детском коллективе:

- 1) общая заболеваемость (дети стали меньше болеть)
- 2) процент детей отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам

2. Показатели физического развития:

При оценке физического развития ребенка основными показателями являются антропометрические показатели (рост, масса, окружность грудной клетки, головы. Данные показатели, что дети за данный период времени подросли.

3. Показатели физической подготовленности.

Количественные экспресс-тесты по всем этим показателям разработаны лабораторией Базарного.

Медицинское обследование 105 воспитанников в 2012 году показало, что 16 человек имеют отклонения в здоровье, что составляет 15,2%: 7 имеют лор заболевания, 3 - по линии окулиста, 2 – по линии хирурга, в т.ч. комбинированное плоскостопие, 2 – по линии невролога, 2 по линии педиатра – (малые аномалии сердца). В ходе обследования 52 детей, идущих в школу, выявлено, что у 6 детей (11,5%) имеются отклонения в здоровье: 1 имеет заболевания сердца (малые аномалии), 1 резидуальную энцефалопатию, 1 – комбинированное плоскостопие, 1 гипертрофию миндалин, 2 астигматизм. Из 311 человек 1 группу здоровья имеют – 172 человека (55,3%), 2 группу здоровья (39%), 3 группу – 12 детей (3,8%), 4 группу – 6 ребенка (1,9%). Показатели пропуска по болезни (относительно среднегодовой численности детей 309 человек) следующие: пропущено дней по болезни – 1307, на 1 ребенка 4,2; всего случаев заболевания – 162, из них инфекционных – 25.

Педагогом-психологом выявлено, что страха перед школой у детей, практически нет, обучение построено на эмоционально-мотивационной основе, методы обучения, сковывающие двигательную активность детей, отсутствуют. Наблюдается увеличение двигательной активности на всем протяжении воспитательно-образовательного процесса, что благотворно сказывается на здоровье, телосложении и самочувствии детей.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе позволяет более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности детей, позволяет увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей, развивает функциональную зрелость всех тех систем.

К концу 3-го этапа получили следующие результаты апробации условий технологии В.Ф.Базарного: - дети занимаются за ростомерными конторками. Они имеют возможность присесть или прилечь (на ковер).

Воспитанники развивают свои способности в кружках и студиях на базе ДООУ: ритмической гимнастики, спортивном «Веселый мяч», физкультурно-оздоровительном «Витаминка». По выходным дням вместе с родителями занимаются плаванием в районном бассейне «Дельфин».

Проводимая пропаганда ЗОЖ перед воспитанниками и их родителями, свидетельствует, что дети продолжают заниматься в спортивных секциях, кружках, творческих студиях в средних образовательных школах, ДСЮШ, центрах искусств, музыкальных школах.

Творческое сочетание здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий позволило увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей. Развивать функциональную зрелость всех тех систем, которые позволяют бывшим воспитанникам успешно учиться в школе. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль.

Социальный состав семей

| | всего |
|---|--------------|
| Детей, оба родителя которых работают в бюджетных организациях | 28 |
| Многодетных семей | 25 |
| в них детей - дошкольников | 35 |
| Малообеспеченных семей | 9 |
| в них детей - дошкольников | 12 |
| Неполных семей всего: | 40 |
| - из них мать-одиночка | 15 |
| - из них разведенных | 22 |
| - из них потеря кормильца | 3 |
| Детей, находящихся под опекой | 1 |
| Родителей-инвалидов | 3 |
| Детей-инвалидов | 6 |

В ходе повторного анкетирования установлено: 42% родителей из 250 опрошенных оценивают свое здоровье как хорошее и очень хорошее, 52% как нормальное, 15% как плохое. Оценивая состояние здоровья своих детей, 96% родителей отмечают хорошее и нормальное состояние их здоровья, 4% - как плохое. 66% родителей считают, что они ведут здоровый образ жизни, 32% отчасти придерживаются ЗОЖ, 2% затруднились с ответом. 98% стараются привить ЗОЖ своим детям, 2% затруднились с ответом.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс – контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2005.
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс – контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.- 176 с.: ил. Стр.106-108.

4. Базарный В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.
Электронные ресурсы
5. Волошина, Л. Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж»: моногр. [Текст] / Л. Н. Волошина. - БелГУ, 2005. – 320 с.
6. Волошина, Л. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе : учеб.-метод. пособие [Текст] / Л. Н. Волошина, В. И. Прокопенко, Ю. И. Громыко. – Екатеринбург, 2002. – 334 с.
7. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.
8. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-метод. пособие [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – С. 3 – 8.
9. Всероссийский съезд «здоровое поколение – здоровая Россия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения. http://www.zpzs.ru/healthcare_education/4169.html
10. Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой <http://fitness-home.ru/strelnikova/book.html>
11. Кинезиологические упражнения развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело) <http://iemcko.narod.ru/5701.html>
12. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. - <http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003
13. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
14. Аветисов Э.С. Как беречь зрение. М.: ГЭОТАР «Медицина». 2000.
20. Базарный В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. Красноярск, 1989.
21. Демирчоглян А.Г., Демирчоглян А.Г. Улучшаем зрение. Книга-тренажер для сохранения детского зрения. Строение и работа глаза. Оздоровительный комплекс упражнений «Зрительная гимнастика». М.: ЭКС МО, 2003.
22. Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе. М: Айрис Пресс, 2008.
23. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. СПб: Детство-Пресс, 2002.
24. Смирнов И.В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых, М.: Центрполиграф,2004.

**Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни».**

Анкетирование проводилось в январе 2011 года (1-й этап), в анкетировании
приняли участие 250 родителей.

| | |
|---|---------|
| 1. Каково состояние Вашего здоровья? | |
| а) очень хорошее | 10/4% |
| б) хорошее | 70/28% |
| в) нормальное | 130/52% |
| г) плохое | 40/16% |
| 2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка? | |
| а) хорошее | 105/42% |
| б) нормальное | 115/46% |
| в) плохое | 30/12% |
| 3. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья? | |
| а) в этом месяце | 35/14% |
| б) в этом полугодии | 157/63% |
| в) в этом году | 50/20% |
| г) более года назад | 8/3% |
| д) не помню | - |
| 4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка? | |
| а) в этом месяце | 60/24% |
| б) в этом полугодии | 150/60% |
| в) в этом году | 40/16% |
| 5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? | |
| а) постоянно | 12/5% |
| б) часто | 75/30% |
| в) очень редко | 103/41% |
| г) не занимаюсь | 60/24% |
| 6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом? | |
| а) постоянно | 100/40% |
| б) часто | 125/50% |
| в) очень редко | 25/10% |
| г) не занимается | - |
| 7. Вы употребляете спиртные напитки? | |
| а) не употребляю | 225/90% |
| б) очень редко | 25/10% |
| в) часто употребляю | - |
| 8. Вы курите? | |
| а) нет | 155/62% |
| б) очень редко | 50/20% |
| в) часто | 30/12% |
| г) бросил | 15/6% |
| 9. Считаете ли Вы свое питание рациональным? | |

| | |
|---|---------|
| а) да | 80/32% |
| б) отчасти | 150/60% |
| в) нет | 5/2% |
| г) затрудняюсь ответить | 15/6% |
| 10. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным? | |
| а) да | 80/32% |
| б) отчасти | 150/60% |
| в) нет | 5/2% |
| г) затрудняюсь ответить | 15/6% |
| 11. Как вы проводите свой отпуск? | |
| а) на море | 70/28% |
| б) дома | 95/38% |
| в) в санатории | 35/14% |
| г) в деревне | 10/4% |
| д) когда как | 40/16% |
| 12. Как Ваши дети проводят досуг? | |
| а) у бабушки | 40/16% |
| б) гуляют во дворе | 105/42% |
| в) смотрят телевизор | 85/34% |
| г) с друзьями | 20/8% |
| 13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? | |
| а) да | 245/98% |
| б) нет | - |
| в) затрудняюсь ответить | 5/2% |
| 14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни? | |
| а) из специальных книг | 25/10% |
| б) из средств информации | 80/32% |
| в) из бесед | 65/26% |
| г) в детском саду | 80/32% |
| 15. Вы ведете здоровый образ жизни? | |
| а) да | 140/56% |
| б) отчасти | 90/36% |
| в) нет | - |
| г) затрудняюсь ответить | 20/8% |
| 16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? | |
| а) да | 230/92% |
| б) затрудняюсь ответить | 20/8% |
| 17. Если прививаете, то каким образом? | |
| а) с помощью бесед | 100/40% |
| б) личным примером | 80/32% |
| в) совместно | 70/28% |

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни».

Анкетирование проводилось в январе 2013 года (2-й этап), в анкетировании приняли участие 250 родителей

| | |
|---|---------|
| 1. Каково состояние Вашего здоровья? | |
| а) очень хорошее | 15/6% |
| б) хорошее | 90/36% |
| в) нормальное | 130/52% |
| г) плохое | 15/6% |
| 2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка? | |
| а) хорошее | 115/46% |
| б) нормальное | 125/50% |
| в) плохое | 10/4% |
| 3. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья? | |
| а) в этом месяце | 60/24% |
| б) в этом полугодии | 170/68% |
| в) в этом году | 16/6% |
| г) более года назад | 4/3% |
| д) не помню | - |
| 4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка? | |
| а) в этом месяце | 75/30% |
| б) в этом полугодии | 145/58% |
| в) в этом году | 30/12% |
| 5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом? | |
| а) постоянно | 32/13% |
| б) часто | 90/36% |
| в) очень редко | 88/35% |
| г) не занимаюсь | 40/16% |
| 6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом? | |
| а) постоянно | 140/56% |
| б) часто | 95/38% |
| в) очень редко | 15/6% |
| г) не занимается | - |
| 7. Вы употребляете спиртные напитки? | |
| а) не употребляю | 230/92% |
| б) очень редко | 20/8% |
| в) часто употребляю | - |
| 8. Вы курите? | |
| а) нет | 155/62% |
| б) очень редко | 40/16% |
| в) часто | 25/10% |
| г) бросил | 30/12% |
| 9. Считаете ли Вы свое питание рациональным? | |

| | |
|---|---------|
| а) да | 85/34% |
| б) отчасти | 150/60% |
| в) нет | 5/2% |
| г) затрудняюсь ответить | 10/4% |
| 10. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным? | |
| а) да | 90/36% |
| б) отчасти | 150/60% |
| в) нет | 5/2% |
| г) затрудняюсь ответить | 5/2% |
| 11. Как вы проводите свой отпуск? | |
| а) на море | 80/28% |
| б) дома | 95/38% |
| в) в санатории | 35/14% |
| г) в деревне | 10/4% |
| д) когда как | 30/12% |
| 12. Как Ваши дети проводят досуг? | |
| а) у бабушки | 40/16% |
| б) гуляют во дворе | 150/60% |
| в) смотрят телевизор | 40/16% |
| г) с друзьями | 20/8% |
| 13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? | |
| а) да | 247/99% |
| б) нет | - |
| в) затрудняюсь ответить | 3/1% |
| 14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни? | |
| а) из специальных книг | 65/26% |
| б) из средств информации | 80/32% |
| в) из бесед | 25/10% |
| г) в детском саду | 80/32% |
| 15. Вы ведете здоровый образ жизни? | |
| а) да | 165/66% |
| б) отчасти | 80/32% |
| в) нет | - |
| г) затрудняюсь ответить | 5/2% |
| 16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? | |
| а) да | 245/98% |
| б) затрудняюсь ответить | 5/2% |
| 17. Если прививаете, то каким образом? | |
| а) с помощью бесед | 90/36% |
| б) личным примером | 80/32% |
| в) совместно | 80/32% |

**Конспект
непосредственно образовательной деятельности
по образовательной области «Познание»
(Формирование элементарных математических представлений)
в подготовительной к школе группе «Витаминка» с
использованием здоровьесберегающих технологий
Тема: «Путешествие в математическую галактику»**

**Воспитатели: Боршош С.С.
Лагошина И.Н.**

Цель: Закрепление математических знаний и умений посредством игры-путешествия.

Программное содержание:

- Создать комфортный микроклимат для сохранения и укрепления здоровья детей, совершенствовать двигательные умения.
- Способствовать снижению утомляемости зрения, укреплению дыхательной мускулатуры.
- Совершенствовать навыки прямого и обратного счета;
- Закрепить умение отгадывать математическую загадку;
- Закрепить умения устанавливать соответствие между количеством предметов и цифрой, конструирования из простых геометрических фигур.
- Развивать логическое мышление, сообразительность, память.

Используемые технологии В.Ф. Базарного:

- Режим динамических поз.
- Расширение зрительных горизонтов.
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Гендерный подход

Ход непосредственно-образовательной деятельности

Звонит телефон, воспитатель снимает трубку.

- Да...да... алло, детский сад «Колокольчик» В гости? Хорошо! Спасибо! (отключает телефон и обращается к детям)
- Ребята, нас приглашают в математическую галактику.
- Что такое галактика? (это много планет, звезды, метеориты и другое)
- Давайте вспомним название нашей галактики.
- Сколько планет всего в галактике Млечный путь? (9)
- Назовите третью по счету планету в солнечной системе? Это наша планета... (Земля)
- Ребята, нас приглашают в другую галактику – математическую. Как вы думаете, кто живет на планетах в математической галактике? (*ответы детей*).
- Да, ребята. Там живут цифры, числа, геометрические фигуры, задачи, примеры, знаки, часы, загадки, задания. И все там что-то считают,

пересчитывают, составляют и решают задачи, отгадывают загадки, выполняют задания. Вы согласны туда полететь? *(ответы детей)*.

– Но космическое путешествие очень трудное и опасное дело: нам нужно будет быстро считать, решать задачи, примеры, выполнять трудные задания. Вы готовы?

– Я думаю, что мы трудностей не боимся и можем смело отправляться в космическое путешествие в математическую галактику. Ребята, а на чем же мы полетим? (На ракете.)

– Подойдем вместе к столам и построим космические ракеты, но в одну ракету мы все не поместимся. Что же нам делать? (дети предлагают варианты). Расделиться на космические отряды и построить ракеты. (1 команда – мальчики, 2 команда – девочки)

– На столе в конверте у вас лежат геометрические фигуры, предлагаю из них построить ракеты. Я тоже хочу принять участие в строительстве ракет. Можно мне с вами?

– Из каких фигур построили ракеты?

– Молодцы ребята, у нас получились разные и интересные ракеты. Можно отправляться в путь.

Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты»

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам

На какую захотим

На такую полетим,

Но в игре один секрет –

Опоздавшим места нет

Раз, два, три – беги.

(Дети бегут в ракеты, обручи по 2 человека.)

– Внимание! Приготовьтесь к запуску ракеты. Считаем сначала в прямом направлении до 10, а потом в обратном направлении от десяти. *(Дети считают)*

(Звучит космическая музыка)

Воспитатель с детьми «выходят» из ракеты и рассматривают планеты.

– В космосе поверхность планет местами гладкая, местами неровная и грубая. На поверхности планет много кратеров. *(Хождение по массажным дорожкам босиком)*

– Ребята, в математической галактике много планет: планета загадок, планета Звездочета, планета цифр, планета звезд, планета математических знаков, игровая планета.

– На какую планету сначала мы полетим?

– Вот мы и прибыли на первую планету – Какой здесь воздух. Давайте подышим.

(Дети выполняют дыхательное упражнение «Часики» по Б. Толкачеву:

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить на выдохе «тик-так»)

Над детьми висят математические планеты с заданиями.

Дети подходят к **планете №1.**

– Вы прибыли на планету загадок. Отгадайте их. *(На планете №1 закреплены звездочки с загадками).*

– Ребята, какие интересные планеты в этой галактике. Не успели прилететь – уже задания задают. Решим задачи?

1. У бабушки Даши внучка Маша

Кот Пушок, собака Дружок.

Сколько у бабушки внуков? (1)

2. На дереве сидят 4 птицы: 2 воробья, остальные вороны. Сколько ворон? (2)

3. 9 грибов нашел Вадим,

А потом еще один.

Вы ответьте на вопрос:

Сколько он грибов принес?» (10)

(Ответы детей).

Ребята, на какую планету вы теперь хотите полететь?

Планета №2

Вот планета «Математических знаков»

- Как называются эти знаки? Посчитайте предметы, изображенные на карточке. Выберите нужный знак и поставьте его между предметами и цифрой. Почему выбрали знак «<»? Почему выбрали знак «>»? Почему выбрали знак «=»?

Планета №3

Гимнастика для глаз.

Наши глазки немного устали. Что нужно сделать, чтобы наши глазки отдохнули? (Сделать гимнастику)

Сейчас к нам прилетят летающие тарелки. Нам нужно будет следить за ними глазами, не поворачивая головы.

Планета №4

Арифметическая игра «Отгадай, сколько звезд вокруг планет?»

– Мы прибыли на планету Звездочетов.

– Ребята, смотрите, звездочет. Он любит изучать звезды, и наблюдать за ними в свою подзорную трубу.

– Вокруг каждой планеты есть звезды. Посмотрите, около каждой планеты по три звезды. Нужно добавить к каждой планете звезд столько, какое число стоит в центре планеты. Давайте, поможем Звездочету.

Планета №5

Конструкторская планета.

– Ребята, здесь записка «Чтобы вернуться домой, космический корабль построй» *(Строим космические ракеты из бумаги)*

– Ребята, здесь конечно очень интересно, но нам пора домой на Землю.

– Ой, дети, посмотрите, здесь записка. Давайте ее прочитаем.

«Нам было очень приятно с вами познакомиться. До свидания. Прилетайте еще!»

Воспитатель с детьми садятся на ракету, обратный счет от 10.

(Звучит космическая музыка.)

Мы вернулись домой. Ребята, скажите:

- Где мы были?
- Кто живет в математической галактике?
- Чем мы занимались?
- Вам понравилось наше путешествие?
- Еще хотите полететь?
- Если вам понравилось наше путешествие, и вы хотите еще раз полететь в математическую галактику, прикрепите на галактику красную звездочку; если понравилось, но было трудно справиться с заданием – зеленую, если не понравилось путешествие – синюю звездочку.
- Я очень рада, что вам понравилось путешествие в математическую галактику.

**Конспект
непосредственной образовательной деятельности в средней группе
«Непоседы»
«Путешествие на весеннюю лужайку» с использованием
здоровьесберегающих технологий**

**Воспитатели: Губина Е.П.
Литвинова О.Е.**

Цель: Создать комфортный микроклимат для сохранения и укрепления здоровья детей, способствовать снижению утомляемости зрения, укреплению дыхательной мускулатуры, расширять представления детей о сезонных изменениях в природе.

Задачи:

1. формировать умение воспринимать образ весны различными средствами выразительности (картинки, музыка, пение, стихи, рисование); учить обводить рисунок по точкам перьевой ручкой;
2. активизировать словарь по теме «Весна»; развивать воображение, память, мелкую моторику;
3. развивать воображение, память, мелкую моторику, умение согласовывать свои действия в инсценировке, умение согласовывать свои действия в инсценировке, стимулировать проявления творческой индивидуальности детей;
4. воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Используемые В.Ф. Базарного технологии:

- Режим динамических поз
- Расширение зрительных горизонтов
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- Хоровое пение

- Рисование перьевыми ручками

Материалы и оборудование: картинки из серии «Времена года», сенсорные кресты по В.Базарному, карточки для дорисовывания, шапочки героев сказки «Пузырь, Соломинка и Лапоть», магнитная доска, прищепки, перьевые ручки, кораблики, зеленые стеклышки, макет дерева, мультимедийное оборудование.

Ход НОД:

- Девочки и мальчики! Нас в гости пригласила Весна на весеннюю лужайку. Но вот беда, ворота, через которые мы должны пройти, заколдовала Зима (она никак не хочет от нас уходить, посылает метели, морозы, снегопады). Как нам справиться с ней? Вы мне поможете? (может нужно сказать добрые слова Зиме?).

- Я знаю, что надо придумать, чтобы не было больше Зимы. А вы знаете? (Дети читают стихотворение А. Барто)

Я знаю, что надо придумать
Чтоб не было больше зимы,
Что вместо сугробов высоких
Вокруг зеленели холмы.

Смотрю я в стекляшку зеленого цвета
И сразу зима превращается в лето.

- А вот и стекляшки, которые подарил нам в прошлый раз добрый волшебник. Посмотрим? Как все изменилось? В какое время года все зеленеет? Значит, мы на правильном пути! Смотрите! Ворота открылись! Тогда в путь! (На дереве конвертик.)

- Что это? Это, наверное, Весна нам прислала какую-то подсказку. Весна предлагает игру «Отбери весенние картинки» и дорога к лужайке станет короче. (Дети находят картинки о весне. Помещают на доску)

- Почему ты выбрал эту картинку?

- Молодцы! Знаете приметы весны. Ой, а вот птичка к нам прилетела на окошко. Кто это? (Жаворонок). А за окном целая стайка летает, словно хочет нам что-то сказать (упражнение близко - далеко). От холода простудился жаворонок и не может теперь петь. Поможем ему? Споем распевочку, чтобы разбудить голосок.

(Села птичка на окошко,
Посиди у нас немножко)

- Пока мы приметы Весны искали, жаворонку помогали, Зима опять напроказничала. Она все снегом засыпала.

Пробивается росток
Удивительный цветок
Из-под снега вырастает
Раньше всех весну встречает

- Как называется этот цветок?

- Поможем ему выбраться из-под снега? (Совместная деятельность – воспитатель вместе с детьми перьевыми ручками обводят подснежник по контуру. Работа за столами. Звучит музыка П.И. Чайковского)

По окончании работы:

Я родился! я родился!
Снег пробил
На свет явился!
(на картинке появляются подснежники)
Встали в кружок, ожил лужок.
Наши белые цветки
Распускают лепестки
Ветерок весенний дышит
Лепестки наши колышет
Потянулись из всех сил
И тихонечко спросили.
Погода стала теплая и ясная
Значит, весна пришла прекрасная!
(На экране Весна)

- Весна приготовила для вас загадки из известной вам сказки. Отгадаете, и станете ее героями. (Дети ищут отгадки на карточках с картинками, подвешенными к потолку).

Мылу на замену
Взбили пышно пену
Как подули-посмотрите
Полетели...

У любого ты спроси
Что носили на Руси?
-Из коры плели галошки
Обували их на ножки.

Летом в полюшке росла
Колос к солнышку несла
И как только пожелтела
Ей нашлось другое дело

-Из какой русской народной сказки эти герои?

- Ребята, а почему сказку называют народной?

- Сейчас мы перевоплощаемся в артистов, надевайте шапочки. Остальные – зрители.

- Молодцы артисты! Справились каждый со своей ролью.

- Весна всегда славится стихами, сказками, песнями. А чем мы Весну можем порадовать? Споем.

(Русская народная песня «А я по лугу»).

- Вот и побывали мы на весенней лужайке. Если вам было весело и интересно, добавьте лучики к солнышку, если грустно и неинтересно, то капельки к тучке.

Конспект НОД
в подготовительной группе компенсирующей направленности «Пчелки»
с использованием здоровьесберегающих технологий

Тема: «В гостях у Весны»

**Воспитатели: Притулина С.Г.,
Шугаева Т.И.**

ЦЕЛЬ: Расширять представления детей о сезонных изменениях в природе

ЗАДАЧИ:

- Формировать умения воспринимать и передавать фантазийный образ весны средствами художественной выразительности.
- Развивать воображение, цвето- и формовосприятие, память, внимание, мелкую моторику.
- Уточнить и расширить словарь по теме «Весна».
- Воспитывать художественный вкус, уверенность, самостоятельность в художественном поиске и при воплощении замысла через доброжелательное отношение к сверстникам, готовность к общению и сотрудничеству.

Форма проведения: Подгрупповая - 8 детей

Методы: игра, логические рассуждения, активизация словаря, фантазирование.

Используемые технологии В.Ф. Базарного:

- Режим динамических поз
- Расширение зрительных горизонтов
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Оборудование:

Индивидуальный раздаточный материал, подвесные модули, мнемотаблица «весна», зрительный ряд (картины), цветы, задания на «лужах»

Технические средства: Музыкальный центр

Предварительная работа:

Наблюдения в природе, рассматривание пейзажей, чтение и заучивание стихотворений, рисование и лепка на тему «Весна», слушание музыкальных композиций, продолжение знакомства с понятиями «коллаж», «портрет».

Словарь: Ароматная, царевна, капель, проталинки.

ХОД НОД:

Организационный момент: дети входят в группу и встают возле педагога. Звучит музыка.

Воспитатель: – Ребята, посмотрите на нашу группу. Посмотрите влево, посмотрите вправо, посмотрите вверх, вниз, обведите её взглядом.

Природа проснулась, всё радостно дышит,

Становятся дни всё длинней и длинней,

И солнце гуляет всё выше и выше.

И веет теплом от оживших полей.

Посмотрите, ребята, в нашем зале звенит капель, ярко светит солнышко. Даже проталинки и лужицы от растаявшего снега видны на полу...

А лужицы-то непростые, на них что-то написано...

Подходят к первой лужице.

- Здесь написано: «**Чтобы попасть ко мне в гости, нужно выполнить задания**». - Интересно, кто это написал? А стрелка указывает прямо – там подвесные модули (на модулях – небольшие «кляксы» разных цветов).
Посмотрите на них:

На эти краски посмотри.

Для чего они нужны?

Что ими можно нарисовать?

Какое время года передать?

Дети: – Весну!

Воспитатель: – Правильно. Вы догадались, у какого времени года мы в гостях? А здесь ещё письмо. Весна хочет, чтобы мы выполнили задания. Двигаться по залу мы должны по плану, который Весна приложила к своему письму. (*рядом стоит мольберт с символами*).

Все вместе рассматривают план, определяют место, куда следует направиться (планом дети пользуются после выполнения каждого задания).

Задание №1: «Составьте рассказ о весне».

Ребята, давайте составим про весну рассказ. Начинать каждое предложение нужно со слова «весной». А поможет нам в этом таблица с символами (*мнемотаблица «Весна»*).

Задание №2: «Рассмотрите картины на выставке».

(Дети рассматривают.)

Воспитатель: – Ребята, вам понравились эти картины?

- Какая по характеру нарисованная весна?

Дети: Добрая, весёлая, ласковая, ароматная.

Воспитатель: – Давайте представим, что мы оказались в этих картинах. Здесь так пахнет весной, травкой, влажной землёй, теплом... Вдохните аромат весны.

Дыхательная гимнастика «Повороты»:

Повороты головы в стороны (направо и налево). *В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались.*

Гимнастика для глаз. (презентация)

Задание №3: «Прочтите стихотворения о весне».

Воспитатель: – Ребята, хотите рассказать о весне? Присаживайтесь на мягкие модули.

Дети рассказывают стихотворения.

*1 За окном барабанит капель,
Таёт снег и сосульки на крышах,
И на цыпочках ходит апрель,
Чтоб никто его ночью не слышал.*

*2 По асфальту бегут ручейки,
Фонари отражаются в луже,
А весенние сны так легки*

И забыта январская стужа.

*3 После долгого зимнего сна
Не спеша оживает природа
И приходит Царевна Весна,
Открывая собой утро года.*

Воспитатель: – Ребята, вы такие молодцы, рассказали интересные стихотворения,

Воспитатель: – Как же хочется изобразить весну? Как её можно изобразить?

Дети: –Нарисовать, слепить и т.д...

Воспитатель: – А если изображение будет вырезанное из разных частей с журналов, наклеенных на фон, как будет называться такое изображение? (*коллаж*).

Поэты, композиторы ,художники по-разному изображают весну. Можно представить, что весна – человек? Можно, как природу - ожившую после долгого сна?

Воспитатель: – А я представляю Весну вот такой (показывает портрет). Давайте сделаем портреты весны, чтобы она поселилась у нас в группе? Проходите к столам, выбирайте место, материал, какой будет фон вашей картины. Нужный вам материал и детали лежат на отдельном столе, вы можете подходить и брать их для своей работы (*звучит музыка, дети работают, педагог оказывает индивидуальную помощь*). Готовые работы выставляются на стенд.

Воспитатель: – Замечательные работы получились!

- У тебя какая весна получилась?

- А тебе было трудно?

- Как ты считаешь, у тебя получился портрет весны?

Отойдём подальше, полюбуемся. Подарим весне песенку.

Хоровое пение (*звучит песня «Весенняя песенка»*)

- Ребята, у нас осталось ещё одно задание. Читаем.

Задание №4: « Загляните за картину».

За картиной лежат угощения, которые приготовила Весна. Воспитатель угощает детей.

Воспитатель: – Ребята, как вы думаете, все задания мы выполнили?

Рефлексия. Дети, посмотрите мне в глаза, подумайте и скажите, какие слова можно сказать о нашем занятии? (трудное, интересное, необычное...) На столе лежит солнышко, если вам было интересно, необычно, то лучик положите к весёлому солнышку, а если трудное и неинтересное, то к грустному солнышку . Вы хорошо выполняли задания весны, поработали, но наша работа на этом не заканчивается. Давайте в свободное время украсим рамочки и оформим выставку.

Сценарий
спортивного праздника «Вместе весело шагать»
для старших дошкольников совместно с родителями

Цели и задачи.

Формировать навыки здорового образа жизни у подрастающего поколения и внедрять их в семьи через детей; включить здоровьесберегающие технологии, развивать творческие способности, стимулировать активность детей; Обеспечить эмоциональное благополучие; воспитывать интерес и любовь к физической культуре.

Предварительная работа: отбор семей-участников; знакомство родителей с этапами соревнований; изготовление отличительных элементов участников; разучивание с детьми песен, подвижных игр, стихов, соревнований; подготовка музыкальных номеров; выступление детей кружка «Веселые горошины», ритмической гимнастики; подбор костюмов персонажей, стихов и загадок, музыкального сопровождения, фонограммы, спортивного и нестандартного оборудования, призов.

Оборудование: костюмы, обручи, мячи, баскетбольные мячи, ведро, канат, воздушные шары, кольцеброс, волшебны палочки, музыкальный центр, записи музыкального сопровождения праздника, фонограммы песен, сладкие призы, грамоты.

Средства обучения: стихи, песни, имитационные упражнения. Конкурсы – соревнования. Соревнования с элементами спортивных игр, загадки, танцы, подвижные игры, музыкальное сопровождение праздника, кружковая работа.

Ход праздника

Ведущая: - Здравствуйте, уважаемые гости. Сегодня мы собрались для участия в празднике, который называется – «Вместе весело шагать». Сегодня праздник необычный. Сегодня у нас будут соревноваться две команды – команда детей и родителей. Команды с нетерпением ждут своего выхода, давайте их поприветствуем.

«СОЛНЫШКО» - команда родителей.

«ЛУЧИКИ» - команда детей.

- Дорогие мамы и папы, дорогие дети, я вижу, вы немножко волнуетесь и чтобы ваше волнение немного улеглось, вашему вниманию мы предлагаем стихи.

1. Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт -здоровье!
Спорт - помощник!
Спорт – игра!

Физкульт – ура!

2. Родители – народ такой –
На занятость спешат сослаться
Но мы-то знаем: они не правы –
Всем надо спортом заниматься.

3. А чтобы все побить рекорды
И о болезнях всех забыть
Со взрослыми вопросы спорта
Сегодня мы хотим решить.

4. Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку.
Весело шагать, руки поднимать,
Приседать и вставать, бегать и скакать

Ведущая: - С кем, ребята, вы дружны?

Знать об это мы должны.

Все: - Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!

Ведущая: - Раз присядка, два прыжок,
И опять присядка.

А потом опять прыжок –
Вот и вся зарядка!

Проводится разминка: утренняя зарядка –

«Эй, лежебоки, ну-ка вставайте,

На зарядку выбегайте!..»

Ведущая: - Ну, вот мы немножко и размялись, и настал момент первого соревнования.

1. *Эстафета называется «Картошка».*

Команды «сажают» картошку (цветные шарики) в лунки (кольца).

2. Прекрасно наши ручки потрудились, не пора им отдохнуть?

Проводится *музыкально – пальчиковая гимнастика* «Две сестрицы, две руки – левая и правая...»

3. Проводится *эстафета «Волшебная палочка»* - игроки добегают и дотрагиваются палочкой до баскетбольного кольца, передают палочку следующему участнику соревнования.

4. Весело подвигались, посоревновались, я думаю самое время порадовать наше тело, руки и ноги массажем.

Проводится *самоmassage* под музыку – «У жирафа пятна, пятнышки везде...»

5. Команда детей произносит речевку – Много игр спортивных знаем,

С удовольствием играем,

В футбол, в волейбол, в баскетбол.

И любимый наш шарбол.

(Имитируют спортивные игры)

Через зал натягивается волейбольная сетка; проводится два тайма игры в «шарбол» (все правила игры в волейбол, только вместо мяча – шар)

6. Скажите, ребята, кто из вас заметил в зале что-то необычное.

(Дети смотрят вокруг и замечают стрекозу.)

Проводится гимнастика для глаз.

Летит стрекоза, как горошины глаза.

Вверх, вниз, взад, вперёд –
Как прозрачный самолёт.

7. Среди команд проводится *эстафета с элементами баскетбола* (введение мяча, бросок в кольцо).

8. «*Бабочка*». Участники соревнований следят глазами за бабочкой, которая под музыку порхает по траектории, нарисованной на стене.

9. Проводится *соревнование* в ловкости и смелости, команда детей по одному пробегают под вращающимся канатом. Тем самым показывают родителям как правильно это сделать. Затем родителям предоставляется возможность пробежать под канатом самим. И в заключении дети пробегают в паре со своим родителем под аплодисменты зрителей.

Ведущий: - Я хочу спросить у команд хорошее ли у них настроение? А хотите, чтобы оно было еще лучше?

Проводится *игра – кричалка*. Обе команды выполняют движения и громко пропевают звуки вместе с песенкой «Летом в деревне я слышал разные звуки...»

Ведущий: - А сейчас объявляется конкурс для команд «*Весёлые нотки*».

Я начну, вы продолжайте,

Дружно, хором отвечайте.

Звучат отрывки детских песен, а дети с родителями дружно подпевают хором.

Дети: «Улыбка...»

Родит: «Кабы не было зимы...»

Дети: «Жили у бабуси...»

Родит: «Прекрасное далёко...»

Дети: «Голубой вагон...»

Родит: «Спят усталые игрушки...»

Все: «Вместе весело шагать...»

Команды поют песню под аплодисменты болельщиков.

Приветствие участников спортивного праздника детьми *кружка «Веселые горошины» - ритмическая гимнастика «Вася, василек»*.

Проводится *парад игроков*. Каждый ребёнок проходит со своей мамой (папой) через весь зал держа воздушный шар одной рукой, под песню – «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!».

Жюри награждает участников соревнования сладкими медалями.

Памятка для педагогов

Методики зрительно-координационных упражнений используются для разминки и снятия напряжения с глазных мышц. Глаза детей отдыхают, пробегая несколько раз по разноцветным линиям. Одновременно ребята делают произвольно движения головой, шеей, туловищем, разминают затекшие от статического напряжения мышцы.

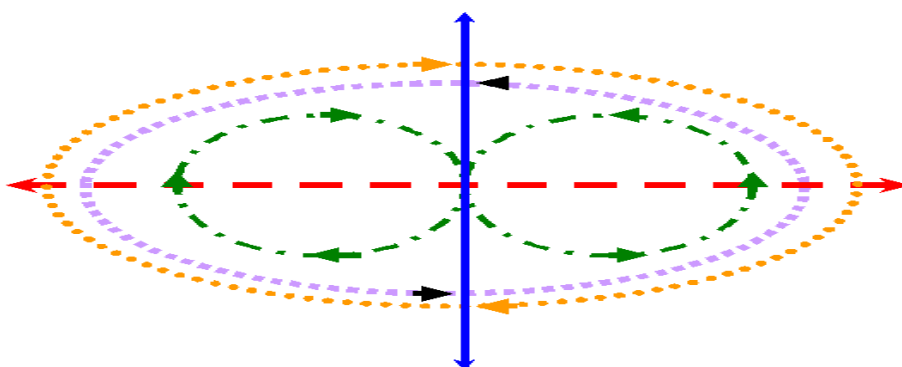
Упражнения используются как на занятиях, так и в других режимных моментах. Мультимедийная схема-тренажер проецируются с помощью проектора на экран. Дети наблюдают «бегающей фигуркой» по разноцветным кругам в виде восьмерок, тем самым снимают напряжение с глазных мышц. Компьютерные гимнастики для глаз подобраны с учетом возраста детей, времени года, темы занятия.

По мнению доктора В.Ф. Базарного, регулярное использование тренажера восстанавливает зрение ребенка за 1 учебный год.

Использование этих методик в системе НОД приводит к развитию у детей внимания, памяти, развитию логического мышления, творческого воображения, а также отмечается улучшение зрения, снижение заболеваний опорно-двигательного аппарата.

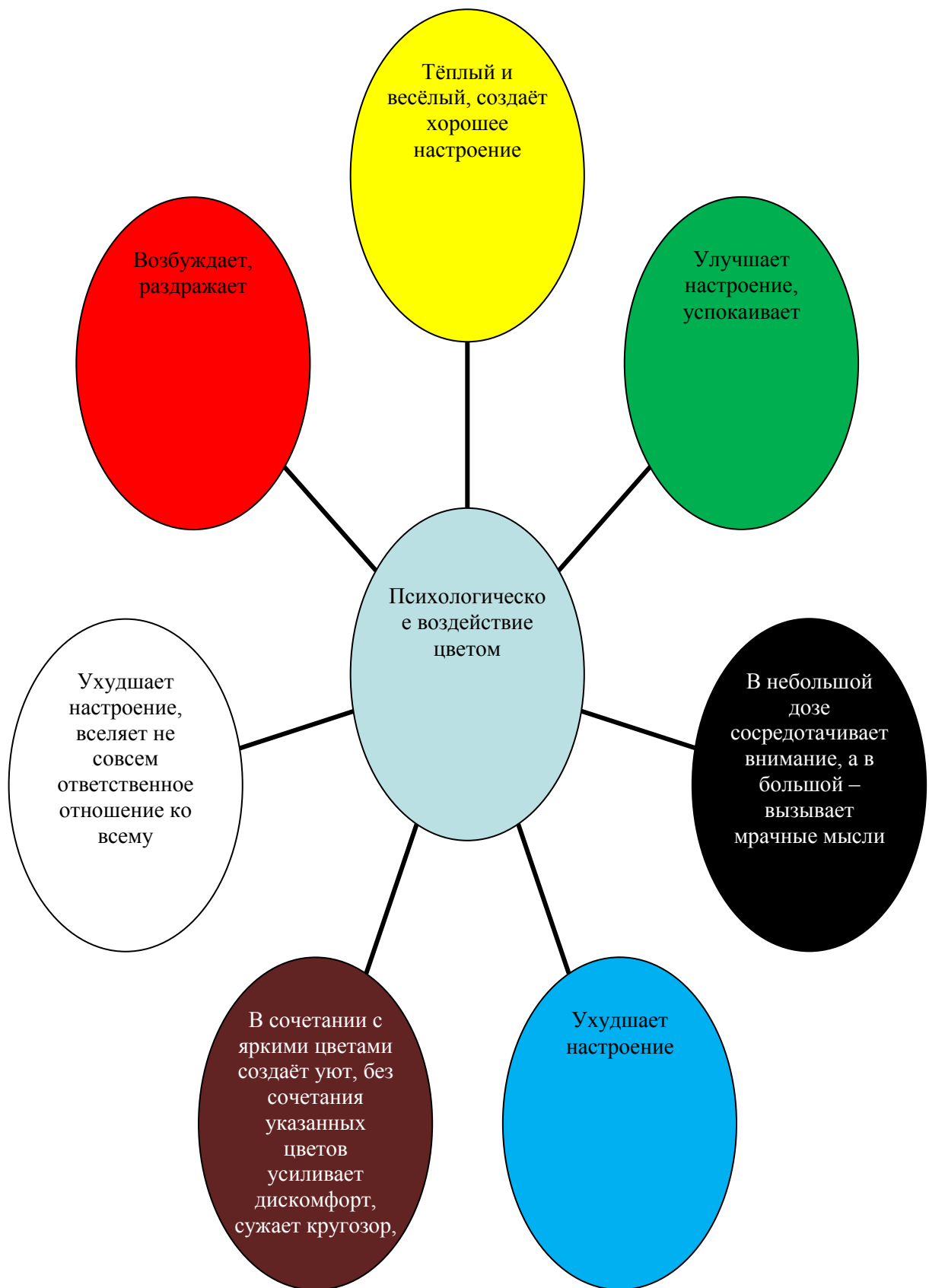
Методика выполнения упражнения

1. Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка преподавателя в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке:
 - влево - вправо;
 - вверх - вниз;
 - по часовой стрелке и против часовой стрелки;
 - по восьмерке.
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.
6. Продолжительность упражнения - 1 минута.

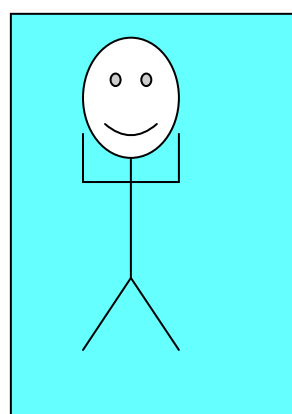
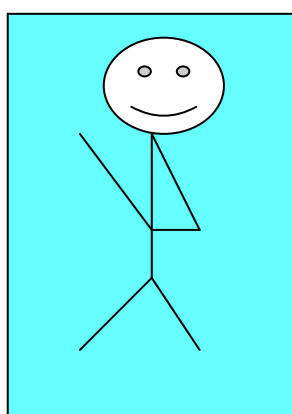
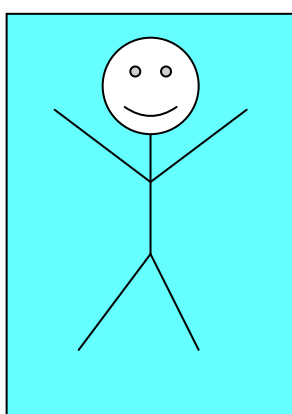
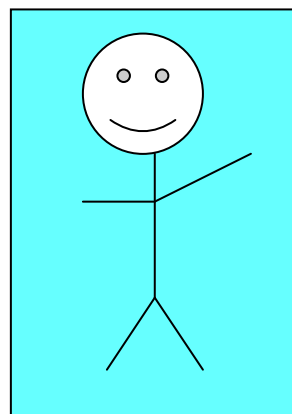
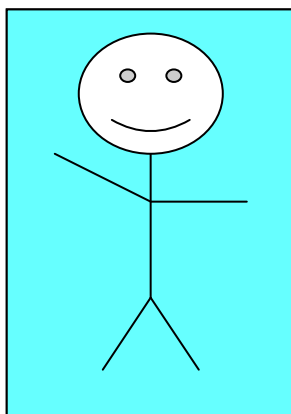
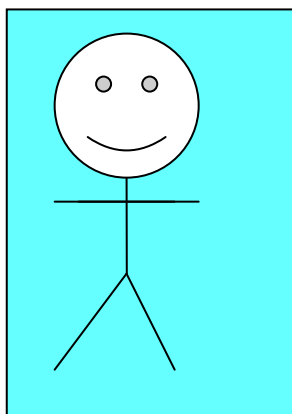


Памятка для педагогов

Отличительной особенностью методики обучения в режиме дальнего зрения является то, что изучаемые объекты размещаются на максимально возможном удалении от детей. При таком режиме занятий сохраняются пространственно - метрический обзор, в том числе глубина и стереоскопичность восприятия как основа для гармоничного формирования не только собственно функций зрения, но и высших психических отражательных способностей. Такой режим способствует активации зрительного сосредоточения вдаль, формированию навыка целостного восприятия изучаемого объекта и т. д. Это обстоятельство способствовало формированию ассоциативного, то есть наиболее экономного режима восприятия, поддержанию гармоничного развития пространственно - метрических функций зрительного восприятия, чувства локализации в пространстве, глубинного и стереоскопического зрения, остроты зрения. Максимальный размер шрифта от 1 до 5 см, цвет подбирается из учёта его психологического воздействия на ребёнка.



Весёлые человечки – упражнения для осанки



Консультация для педагогов и родителей
Точечный массаж «Волшебные точки»
(по А.А.Уманской)

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

Точка 1. Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение.

Точка 2. Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5. Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

Точка 6. Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

Техника выполнения массажа

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего

пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть чисто вымытыми, теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

Консультация для родителей Здоровьесберегающие образовательные технологии

В работе используются элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного («технология раскрепощенного развития»). Отличительной особенностью этой технологии состоит в следующем: занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия. Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры, и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем «пробежать» глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.

Метка на стекле (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагают рассмотреть круг, наклеенный на стекле, ответить, сколько на рисунке веточек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит. Зрительно-пространственная активность. Детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы. Это могут быть отгадки загадок, слова с заданными звуками и другое.

Комплекс №1 по Базарному

- Сделать глубокий вдох, наклоняясь вперед к крышке парты, вдох;
- Крепко зажмурим глаза, потом открыть;
- Руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правы и левый локоть;
- Смотреть на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой;
- Руки вытянуть вперед и, смотря на кончик пальцев, поднимать их и опускать;
- Держа указательный палец правой руки перед собой, проводить руки слева направо.

Упражнения Аветисова.

1 группа

- Сомкнуть веки на 3-5 сек, затем открыть на 3-5 сек;
- Быстрое моргание 10-15 сек;
- Сомкнуть веки и указательными пальцами массировать круговыми движениями 1 минуту;
- Сомкнуть веки и тремя пальцами слегка надавливая на глазные яблоки 1-3 сек;

Группа №2

- Медленно переводить взгляд с пола на потолок, не меняя положения головы;
- Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно;
- Медленно переводить взгляд вправо-вверх, влево-вниз и обратно, потом по другой диагонали;
- Делайте круговые движения глазами в одном направлении, затем в другом.

Консультация для педагогов

Как работать за конторкой. Рекомендации доктора Базарного Для чего нужна конторка?

Эффективность введения в учебный процесс режима динамических поз (чередование положений стоя-сидя-лёжа) с использованием конторок в учебном процессе в 80-е годы XX столетия были изучены по поручению Минздрава РФ Горьковским НИИ педиатрии и Ивановским НИИ охраны материнства и детства. Полученные положительные заключения от этих авторитетных центров, а так же от НИИ глазных болезней им. Гельмгольца, Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова послужили основанием для издания Минздравом РФ в 1989 году методических указаний, рекомендующих внедрение режима динамических поз (с использованием конторок) во все детские сады и школы страны «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье

принципы конструирования учебно-познавательного процесса в детских садах и школах».

Наш опыт убеждает: в сотни раз легче предупредить нарушения осанки, за которой кроется патология позвоночника и внутренних органов, чем все попытки потом вылечить хотя бы один недуг. Вот почему идеальным вариантом для внедрения режима динамических поз в образовательные учреждения является воспитание детей в режиме телесной вертикали в семье и в детских дошкольных учреждениях с раннего детства!

Именно так мы и рекомендуем поступать. К сожалению, часто дети в школу приходят уже «засиженные», т.е. телесно «расслабленные», неактивные, с пониженными координаторными способностями тела. Такие дети требуют значительного времени для укоренения сообразного его природе прямостояния и прямохождения. Поэтому нами предложена методика постепенной перестройки «засиженного» динамического стереотипа (привычки), постепенного вхождения ребёнка в привычную удобную и потребную для него телесную вертикаль, как доминантную позу в организации учебного процесса (смена привычки). Для этого, как показала практика, нередко требуется значительный период времени (иногда весь учебный год). Учитывая, что разные школы, детские сады имеют различные материальные возможности, нами разработаны как простейшие модели конторок, которые ставятся на имеющиеся столы, так и оригинальная современная модель, заменяющая собой школьные столы

Подборка рабочей высоты конторки

Отправным уровнем высоты верхнего края конторки является точка у края грудины в районе «солнечного сплетения». Повторяем, этот уровень является исходным, ориентировочным, по которому в последующем может проводиться дальнейшая корректировка и «подгонка» уже рабочей высоты конторки. О чем идёт речь? Если при исходной высоте конторки ребёнок во время письма продолжает склоняться, то вся поверхность конторки постепенно поднимается до тех пор, пока ребёнок не примет строго вертикальную стойку. При укоренении телесной вертикали уровень конторки можно постепенно опустить до своего первичного исходного уровня.

Общие рекомендации

Главное внимание родителей и учителей должно быть направлено на то, чтобы не дать оформиться у ребёнка устойчивого «засиженного» динамического стереотипа (привычки), т.е. той «усидчивости», которая так приятна и учителям, и родителям, и которой многие годы они добиваются, не подозревая о печальных последствиях. Конструкция конторки предполагает читать-рисовать-писать на наклонной поверхности столешницы, и заниматься другим рукотворчеством (лепка, конструирование) — на горизонтальной.

Перед внедрением режима динамических поз рекомендуем ребёнка показать ортопеду, а если такового нет — педиатру. Речь идёт об обязательном замере (в метрических исчислениях) состояния стопы, позвоночника (желательно функциональное состояние других органов).

Наличие у детей плоскостопия не является противопоказанием для занятий в режиме динамических поз. Просто такие дети должны чаще менять позы стоя-сидя-лёжа, а также дополнительно выполнять специальные лечебно-коррекционные упражнения для стопы.

При этом самым важным здесь является воспитание у ребёнка способности слышать потребности своего тела. Он и только он должен и может решать сам, сколько минут ему следует постоять за конторкой, а сколько посидеть за столом.

Задача родителя и педагога — изначально предоставить ребёнку свободу такого выбора. Это принципиально! При этом главным моментом в режиме «динамических поз» является сам факт периодических смен поз! И чем чаще на этапе адаптации к данному режиму ребёнок меняет позы — тем полезнее. Как показывает практика, потребность стоять за конторкой нарастает у ребёнка постепенно и уже через год быть на ножках становится для него потребной доминирующей позой. С этого времени подавляющее большинство детей просто отказываются от стульчиков. Практика показала, что на начальных этапах адаптации детей к динамическим позам наиболее оптимальным режимом оказался тот, при котором дети меняют позы «стояния за конторкой — сидения за партой» *через каждые 15 минут*. В процессе такой адаптации продолжительность разового стояния за конторкой не должна превышать 25 минут.

У некоторых людей (и даже медиков) возникает естественный вопрос: а не разовьётся ли при этом у детей плоскостопие? Нет, ведь приобретённое плоскостопие — это итог систематического сидения и, как следствие, расслабления динамических свойств связочного аппарата стопы. Представьте: в течение учебного года сидеть с поджатыми ножками. За это время связочный аппарат придёт в состояние «расслабления». В этих условиях достаточно дать на него значительные нагрузки (прыжки, бег, длительная ходьба), как стопа может уплоститься. Укоренённая же с раннего детства телесная стойка — это формирование прочности связочного аппарата стопы. Кроме того, человек имеет такую конструкцию стопы, при которой систематическое давление на пяточную кость способствует принятию обращённой кверху дугообразной («рессорной») формы стопы. Обращаем особое внимание (а ортопеды это хорошо знают): правильно оформленная с раннего детства стопа — это не только эффективное развитие и функционирование внутренних органов, но и оптимальное развитие, особенно у девочек, костей таза, играющих сверхважную роль в родоразрешении.

При работе за конторкой нужно обратить особое внимание на соблюдение следующих общегигиенических и эргономических требований:

1. Высота конторки должна быть подогнана безукоризненно в соответствии с ростом ребёнка.
2. Специально выполненными исследованиями установлено, что оптимальным углом наклона столешницы (рабочей поверхности) является 15-17°.

3. Гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и ребёнок находится в носочках из естественной ткани (идеальный вариант — босиком).

4. Под ноги рекомендуется поместить массажный коврик из естественных тканей (соломы, хлопка, шерсти и т.п.) с пришитыми в несколько рядов пуговицами или сплетённый из деревянных шариков («бусинок»). Стояние на резиновых ковриках, линолеуме недопустимо!

5. При работе в режиме «динамических поз» ребёнок может на 3-5 минут прилечь на ковёр! Это очень эффективный приём, восстанавливающий его активность. При этом писать и рисовать лёжа недопустимо!

6. Режим динамических поз полезен и при занятиях за компьютером (хотя это уже другая методика).

7. При пользовании настольной конторкой необходимо помнить, что она всегда ставится на противоположную от окна половину стола. В этом случае стоящий за конторкой не заслоняет свет рядом сидящему за столом. При этом на стол мы настоятельно рекомендуем ставить наклонную поверхность в виде клина с углом наклона 15-17°.

И ещё важно помнить, что наше зрение обладает совершенной сигнально-отражательной способностью «воспринимать» характеристики пространства, с помощью которых происходит формирование психических функций человека. Кроме того, через глаз идёт «настройка» организма на экологическую среду.

В ходе эволюции зрительная система формировалась как система, работающая в основном в режиме дальнего зрения, позволявшего воспринимать как можно более полную картину окружающего мира. Неслучайно, у человека, глядящего на раскинувшееся вокруг раздолье, «душа радуется». Так происходит «со-настройка» всех биоритмов на оптимальный для организма режим. Наш глаз — это сканер. Все образы, которые он «снимает», должны находиться в движении. Обездвиженный образ глаз не воспринимает. Или воспринимает в режиме... отторжения. Через семь секунд, если перед глазом находится неподвижный объект, начинается отторжение этого образа. При продолжающемся изо дня в день, из года в год использовании преимущественно ближнего зрения (а так работают наши дети, да и мы сами) наблюдается отмирание клеток отростков нейро-эпителия коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства.

Вот почему ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Ну, а дома, в помещении, в детском саду, школе нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля, капрона и прочего, что мешает глазу ребёнка, да и взрослого, работать в наилучшем режиме дальнего зрения (шторы должны окаймлять окно, а не занавешивать его). Пусть в наших «коробках»-жилищах дети будут иметь хотя бы небольшую возможность для удовлетворения своих потребностей в зрительных горизонтах!

Консультация для родителей**Пение в хоре**

«Известно, что музыка, хоровое пение являются важнейшим средством формирования здорового человека, что образование начинается с музыки».

Владимир Филиппович Базарный, доктор медицинских наук, академик писал, что хоровое пение с давних времён существует в России как часть жизни. Люди пели в моменты отдыха и за работой, во время торжеств все пели огромным хором, даже цари пели в хоре. Пела вся Россия. Пели рабочие и учёные, пели на заводах и фабриках, в университетах и дворцах, в городе и деревне, пели везде.

«Проезжая по России, я был удивлен музыкальностью местных жителей и их любовью к пению... Ямщики пели от начала до конца перегона, солдаты пели на марше, жители сёл и деревень — за любой, даже самой трудной работой; из церквей доносились стройные гимны, и среди вечерней тишины я часто слышал, как в воздухе разносились звуки мелодий из окружающих деревень» - писал путешественник Уильям Кокс.

Пение в хоре не случайно так повсеместно распространено. В хоре голоса людей сливаются, рождая чувство согласия в главном, растворяя мелкие несогласия, которые возникают в жизни.

Это чувство общности людей рождает атмосферу творчества и сотрудничества, способность трудиться в команде.

Пение в хоре развивает творческие способности в любой области жизни, жизненно необходимые каждому. Не случайно многие успешные люди в детстве пели в хоре.

Врачи говорят о том, что дети, которые поют в хоре, гораздо реже болеют, кроме того, пение снимает стресс, даёт человеку расслабиться.

Педагоги говорят о том, что пение развивает владение речью, устраняет проблемы логопедии, помогает изучению математики и иностранных языков.

Пение в хоре — это культурный досуг, эстетическое развитие, раскрытие творческих способностей в любой области жизни, важная часть здорового образа жизни.

«Голос в России — это основной музыкальный инструмент. Поэтому все музыкальное воспитание связано именно с этим инструментом, доступным всем, каждому. У всех есть этот инструмент. Не надо специально покупать рояль, не надо ходить доставать скрипку — у тебя все при себе. И всегда в России понимали, что именно через этот инструмент, через голос идет все воспитание»

Консультация для педагогов

Пение укрепляет организм и продлевает жизнь

При пении большое значение имеет правильная техника дыхания. Если человек дышит только грудной клеткой, расширяется только она, а нижние отделы легких остаются неподвижными. Тренированные певцы, напротив, дышат животом, мускулатура которого тянет диафрагму вниз. Диафрагма расправляет легкие, в результате чего в них поступает больше воздуха. Таким образом, певцы расслабляют свою грудную клетку и укрепляют мышцы спины. Тот, кто владеет этой методикой, превращает все свое тело в «звучащее пространство», на котором он может играть, как на инструменте. Уже 10 — 15 минут такого пения достаточно для стимуляции сердечно-сосудистой системы. Дыхание становится более интенсивным, снабжение организма кислородом улучшается.

Пение продлевает жизнь. В девяностые годы шведские ученые исследовали более 12 000 человек всех возрастных групп и установили, что люди, поющие в хорах или группах, живут значительно дольше, чем те, кто не поет. Пение полезно даже малышам: это доказали Адамек и его коллега Томас Бланк. Дети, которые много поют, лучше выполняют различные школьные тесты, чем те, которые поют мало. У поющих также лучше развиты речь, мышление и координация. Руководители хоров и музыкальные педагоги сожалеют, что люди разучились петь: домашние музыкальные вечера сегодня перестали быть обычным явлением. Наше сегодня — это триумф пассивного прослушивания компакт-дисков. Любители собираются для коллективного пения очень редко: во время больших церковных праздников или футбольных матчей, чтобы подбодрить любимую и ослабить команду соперника. Причиной недостаточной популярности пения, по мнению Боссингера, является не только постоянно возрастающая механизация наших будней. «Многие люди боятся петь. У них был отрицательный опыт в детстве или им внушили, что они вовсе не могут петь», — объясняет он. Поэтому Боссингер на курсах работает с простыми мелодиями и песнями. «Участники быстро избавляются от скованности и постигают освобождающее действие музыки», — говорит музыкальный терапевт. По его мнению, такие группы, поющие простые песни, подходят людям, не певшим с детства, больше, чем хоры: «Кто может говорить, может и петь»

Консультация для педагогов**Экспресс диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся.**

Современная медицина занимается преимущественно случайными явлениями – болезнями, а не здоровьем.

Отклонения в состоянии здоровья диагностируются, главным образом, при обязательных медицинских осмотрах в дошкольном возрасте, перед поступлением в школу и в период обучения. В материалах ВОЗ подчёркивается, что первоочередная задача медицинских осмотров – достижение максимальной их эффективности за счёт улучшения первичного выявления заболеваний с параллельным уменьшением объёма обследований здоровых. Между тем при традиционной структуре организации осмотров выявляемость отклонений в состоянии здоровья дошкольников и школьников недостаточна.

В.Ф.Базарный считает, что, несмотря на регулярно издаваемые Минздравом СССР (затем РФ) различные приказы и методические рекомендации, практика показала: по-настоящему систему диспансеризации и отслеживания каждого индивидуального «маршрута» здоровья и развития ребёнка организовать так и не удалось.

Служба здравоохранения, занятая повседневно больными детьми, не могла, да и не имела фактической возможности оценить, что за диагнозом «N» скрываются значительные количественные колебания уровней физического и функционального состояния, а так же развития (регресса) параметров их физической и психической конституции.

Изучая эффективность подходов к оценке динамики развития и здоровья детей Базарный В.Ф. пришёл к выводам:

- осмотр не должен сводиться к постановке качественного диагноза: здоров-болен. Осмотр должен сопровождаться количественными замерами, характеризующими тот, либо иной уровень жизненных сил функционального состояния и физического развития, в т.ч. здоровья детей;
- осмотрам и количественным замерам должны подвергаться те избранные параметры организма, которые позволят оценивать не сиюминутные состояния, а долгосрочные маршруты функционального и физического развития ребёнка;
- осмотрам и количественным замерам должны подвергаться те избранные системы организма, которые наиболее полно и глубоко отражают процессы на уровне организма, как целостного неделимого явления;
- осмотрам и количественным замерам должны подвергаться те системы организма, на которые в данное время в наибольшей степени сориентировано неблагополучие внешней (в данном случае) школьной среды.

С работой по всеобщей диспансеризации детей успешно могут справиться средние медицинские работники.

Контролю за динамикой, по мнению В.Ф.Базарного, должны подвергнуться, в первую очередь, следующие системы и функции организма:

зрительная, состояние осанки, нервно-психическая сфера, сердечно-сосудистая система.

Далее Владимир Филиппович предлагает описание некоторых методик проверки:

- состояния остроты зрения;

- состояния осанки:

грудно-лопаточный тест;

грудно-плечевой тест;

- вестибулярный тест.

В отличие от сложных методов, предназначенных скорее для проведения научных исследований, данный комплекс предназначен для «популяционного» охвата профилактическими осмотрами детей любого региона.

Данные методики экспресс диагностики стали основными критериями при проведении экспериментов по внедрению технологии В.Ф.Базарного.

Консультация для педагогов

Офтальмотренажеры. Упражнения для глаз.

При работе с офтальмотренажерами мы можем выделить следующие коррекционно-развивающие задачи:

- Развивать глагодвигательные навыки: способность следить за движущимся объектом и плавно перемещать глаза от точки к точке в разных направлениях (слева направо, сверху вниз и т.д.).
- Развивать периферийное зрение, расширять боковой обзор: способность видеть то, что нас окружает.
- Развивать навыки пространственной ориентации: способность судить о расположении одного предмета относительно другого.
- Развивать навыки зрительного анализа: способность выделять зрительное сходство и различие в размере, форме и цвете предметов

Варианты проведения тренировочных упражнений для глаз.

Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончике указки прикрепляем яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) и предлагаем вместе с ним отправиться в путешествие: обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Педагог перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении упражнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

«Птичка»

Летели птички,

(Прослеживание глазами за птичкой по кругу.)

Как они летели, (Вправо-влево.)

Все люди глядели.

Как они садились. (Вверх-вниз.)

Все люди дивились.

«Лошадка»

Мы поскачем

(Прослеживание на лошадке глазами за предметом.)

Вправо-влево. (Вправо-влево.)

Вверх-вниз. (Вверх-вниз.)

Работа со схемами и малыми офтальмотренажерами.

В работе педагоги часто используют офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей. Эти тренажеры разработаны тифлопедагогами, логопедами и воспитателями. Они

могут быть сюжетные, графические, модульные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии.

На схемах (лист ватмана размером 1х2 м) изображаем какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерку, волну, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - примерно 1 см. Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене) и предлагаем «походить» глазами по линиям, а при повторном выполнении упражнения «побегать» глазами. Можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводим в положении сидя или стоя. Педагог предлагает детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнение повторяем 5-6 раз.

Этапы обучения детей работе на офтальмотренажере.

Первый этап, подготовительный.

Ознакомление детей с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям. Обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

Второй этап, основной.

Ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

Третий этап, заключительный.

Ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные направления.

Коррекционное игровое упражнение «Штурман».

Старший дошкольный возраст.

Цель. Развивать зрительное восприятие, прослеживающую функцию зрения, навыки пространственной ориентации; обучать правильному словесному обозначению направления.

Ход упражнения. Педагог распределяет роли: один ребенок - «водитель», а другой - «штурман» (указать детям начало и конец пути цветными ориентирами). Водитель с помощью указки передвигается по игровому полю по словесной инструкции штурмана, например: «Едем вверх, затем, направо...». Задача штурмана проследить правильность движения водителя. После окончания игры игроки меняются ролями. Вариант игры. Указку можно заменить маленькой машинкой.

Работа с карточками, расположенными на стенах групповой комнаты (метод В.Ф. Базарного)

Один из законов зрения - движение. Когда глаз перемещается, он видит. Если глаз долго и пристально смотрит вблизи, зрение слабеет. Мы должны стараться учить детей после продолжительной зрительной работы вблизи перемещать взгляд вдаль, вверх. Предлагаем посмотреть на предмет, зрительный стимул, расположенный в глубине пространства. Соблюдение этого правила обеспечивает снятие аккомодационного напряжения, которое является механизмом стойкого снижения зрения. При этом в динамическую работу включаются глазные мышцы, которые недостаточно часто работают, и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падала основная нагрузка при работе на близком расстоянии.

На стенах располагаем силуэтное изображение предметов, игрушек, героев сказок, геометрические фигуры, цифры, буквы. Их размер соответствует зрительным возможностям детей (15-30 см). Картинки и детали должны быть четко различимы с наиболее удаленного стола. На занятии дети по просьбе педагога встают, отыскивают глазами нужную картинку - ответ на вопрос педагога или на загадку надо стараться, чтобы картинка соответствовала теме занятия и были объединены общим сюжетом.

Данный тип упражнения заключается в слежении глазами в положении стоя по заданным направлениям с одновременным вращением головой и туловищем: все упражнения выполняются в позе свободного стояния: каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых стимулах; в процессе зрительного поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем. Продолжительность упражнения, которое проводится в середине занятия, 1.5-2 минуты.

Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности (на больших офтальмотренажерах, расположенных на стене или потолке)

Разработав большие офтальмотренажеры для детей, мы внесем в них игровой и познавательный сюжет; при этом размер настенных панно составляет от 2 до 5 м. Таким образом, мы создали большие настенные панно: «Волшебные часы», «Полет бабочек». «Город геометрических фигур», «Бегущие

человечки», «Дорожное движение». «В гостях у сказки», «Путешествие по Африке», «Разноцветные дорожки». «Радуга» и т.д. Методика проведения упражнений и занятий на больших тренажерах аналогична методике проведения упражнений с малыми тренажерами. Педагоги могут сочетать упражнения для глаз с правильным дыханием, а также с физическими упражнениями. Приведем подробное описание некоторых упражнений.

Упражнение «Часы»

Старший дошкольный возраст. Выполняется в положении стоя или сидя. Перед детьми на стене расположено большое панно.

Поднять глаза вверх, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12. затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз. Вариант. Можно называть цифры в следующем порядке: 1, 3, 6, 9, 12. затем наоборот: 12, 9, 6, 3, 1.

Вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз «Постреляй глазами по цифрам». Дети фиксируют взгляд на центре круга. Педагог называет какую-либо цифру, а дети находят ее глазами, и взгляд снова возвращается в центр.

Вариант упражнения со стихами.

«Часы»

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Вот так, вот так! (вправо-влево.)

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

А теперь вверх-вниз.) еще вот так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами)

Делай с нами, (по часовой стрелке.)

делай так!

Тик-так, тик-так! (Движения глазами. Стрелки движутся по кругу против часовой стрелки.)

Коррекционное игровое упражнение «Весенние мотыльки»

Средний дошкольный возраст

Цель. Развивать прослеживающую функцию глаза, глазомер, зрительно-двигательную координацию; формировать навыки вербального описания зрительно воспринимаемых предметов и объектов, их свойств и явлений; укреплять наружную мускулатуру глаз: учить зрительно расчленять изображение на части, составлять целое из частей,

Рекомендации.

Упражнение выполняется сидя на полу, на стуле или стоя с использованием указки или движения рук, пальцев рук. При этом педагог следит, за осанкой детей, учит держать голову прямо и работать только глазами.

Ход упражнения

На полянке на весенней

Закружились мотыльки.

Разноцветны, легкокрылы,

Все похожи на цветы!

По дорожке синей-синей,
Удивительно прямой
Мотылек летит красивый.
Отливая синевой.
А вокруг него порхают
Два веселых мотылька.
То к земле они слетают.
То взмывают в облака.
Их малюсенькие крылья
Так нежны, как лепестки.
На зеленую дорожку
Сел зеленый мотылек,
А к дорожке шоколадной
Мотылек летит другой -
У него резные крылья
С полоской золотой.
А пока они летали.
Хоровод ведя цветной,
Больше крылышки их стали,
Мотылек стал большой!
А на красной красивой дорожке
Мотылек красивый кружит.
Вверх взлетая и вниз опускаясь.
Плавно крыльями он шевелит.
А навстречу ему из-за окошка
Прилетит краснокрылый дружок.
На него, как на брата, похожий -
Весь такой же, как он, мотылек.
В конце пути каждого мотылька взгляд фиксируется на конечной точке полета.

Коррекционное игровое упражнение «Цветные дорожки»

старший дошкольный возраст Цель. Закреплять знания названий цветов радуги и последовательности их расположения; упражнять в порядковом и обратном счете в пределах 10, в узнавании и назывании цифр; знакомить с четными и нечетными числами первого десятка и цифрами, обозначающими эти числа.

Ход упражнения

Жила-была прекрасная фея, которая любила играть с волшебным клубочком. Как-то раз клубочек укатился очень далеко. Давайте проследим глазами, куда же он покатился. (Педагог берет указку, на конце которой прикреплен красный клубочек, дети следят глазами за движением указки. По ходу выполнения упражнения педагог предлагает назвать цвет дорожек по направлению движения сверху вниз.) Докатился клубочек до сказочного замка остановился и покатился обратно. Клубочек катился от цифры к цифре, а мы их назовем. (Дети прослеживают глазами движение указки по цветным

дорожкам от цифры к цифре снизу вверх, называя цифры по порядку. Аналогично выполняется задание со счетом в обратном порядке и прослеживанием глазами сверху вниз.) Прикатился клубочек к фее и опять решил поиграть, стал прыгать по разным цифрам. (Дети «стреляют» глазами, называя цифры, около которых остановился клубочек.)

Вариант игры. В подготовительной к школе группе дети находят глазами и называют четные и нечетные цифры.

Консультация

Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Профилактика глазных заболеваний, основанная на специальных двигательных упражнениях для зрительного прослеживания с применением специальных тренажеров, очень эффективна.

Компьютер является мощным техническим средством обучения. Общение детей дошкольного возраста с компьютером начинается с компьютерных игр, дома у многих есть компьютеры и дети неограниченны во времени, и поэтому) - родителям надо давать рекомендации по правильному использованию компьютера и дать комплекс гимнастик для глаз.

Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

1. На счет 1—4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем открыть их, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.
2. На счет 1—4. не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем на счет 1—6 посмотреть вдаль прямо. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.
3. Голову держать прямо. На счет 10—15 поморгать, не напрягая глазных мышц.
4. На счет 1—6 быстро перевести взгляд по диагонали: направо, вверх, налево, вниз, потом прямо вдаль: затем на счет 1—6 - - налево, вверх — направо вниз и посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза.
5. На счет 1—4 закрыть глаза, не напрягая глазных мышц. На счет 1—6 Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза. На счет 1—6, не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и обратную сторону: вверх влево, вниз вправо. Затем посмотреть вдаль. Повторить 2—3 раза.
7. На счет 1—4, при неподвижной голове перевести взор с фиксацией его вверх, на счет 1—6 — прямо; после чего аналогичным образом вниз прямо,

вправо прямо, влево прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет I—6. Повторить 2—3 раза. В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3—5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда. Ребенка ставят напротив метки на стекле на расстоянии 0—35 см и предлагают посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

ВИДЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ТРЕНАЖ СО ЗРИТЕЛЬНЫМИ МЕТКАМИ

(по методике Базарного Владимира Филлиповича)

В различных участках комнаты фиксируются яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки, подобранные и объединённые в один сюжет. Располагаются метки на большой плоскости стены или на потолке (тогда дети могут лежать на спине). Дети поочередно по сигналу воспитателя (например, -кто посадил репку? / Дед/, - кто первым пришёл помочь деду? /Бабка/.) показывают рукой и фиксируют взгляд на объекте (время фиксации 2-3сек.). Могут быть использованы предметные картинки например, тема «Грибы» на стене расположены разные виды грибов. Звучат музыкальные песни-загадки о грибах, дети ищут и показывают отгадки (грибы), тема «Транспорт» возможно использование шумов разных видов транспорта, дети узнают шум определённого вида транспорта и находят его на стене, также подключая движение руки к зрительному сосредоточению.

СХЕМЫ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ.

Каждая траектория имеет свой цвет. Движение осуществляется по словесной инструкции (вверх, вниз, влево, вправо, по и против часовой стрелки, по восьмёрке), проведение такого рода упражнений возможно только в старшем дошкольном возрасте.

В.Ф. Базарнов предлагает также для зрительной гимнастики использовать массовый автоматизированный зрительно-двигательный тренаж, это «бегущий огонёк». В группе 4 лампочки с сюжетным изображением на плафонах. Лампочки зажигаются поочередно 30-40 секунд движение по часовой стрелке, 30-40 секунд против часовой стрелке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПО МЕТОДИКЕ У. БЕЙТС.

У. Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции соответствует свой собственный вид напряжения, которым она (аномалия) и вызывается.. Бэйтсом было установлено, что причиной нарушения зрения является усилие увидеть, разглядеть что-либо вне зависимости от того, на каком расстоянии находится объект зрения. От последнего обстоятельства зависит лишь результирующий вид аномалии рефракции. Так, миопия

(близорукость) не связана, согласно Бэйтсу, с работой на близком расстоянии, а вызывается попытками разглядеть удаленные объекты. Обратное верно для гиперметропии (дальнозоркости) она связывается с чрезмерным напряжением глаз при зрении вблизи.

Нормальный глаз функционирует без каких-либо усилий, подобно другим органам чувств. Вещи видятся также безусильно, как они осязаются, обоняются, слышатся или чувствуется их вкус. При зрении вдаль мышцы глаз расслаблены и лучи от удаленных объектов точно фокусируются на сетчатке. При зрении вблизи косые мышцы глаз сжимаются, глазное яблоко удлиняется и лучи света от ближних объектов четко фокусируются на сетчатке глаза. При этом усилия, которые косые мышцы глаз прикладывают в ходе аккомодационных процессов, не представляют ощутимой нагрузки на них. Бэйтс сравнивает это с тем, как птицы всю ночь могут просидеть на ветке, крепко сжимая ее пальцами ног и нисколько при этом не утомляясь. Таким образом, пока глаз находится в расслабленном состоянии, он обладает идеальным зрением. Лишь напряжением можно помешать глазам правильно осуществлять процессы фокусировки на объекты. Такое происходит, если глаз не предоставлен сам себе и с ним что-то пытаются сделать. Как правило, это «что-то» является усилием увидеть.

Таким образом, согласно Бэйтсу, причиной ухудшения зрения является психическое напряжение, которое является следствием чрезмерных усилий глаза разглядеть какой-либо объект.

Во всей методике Бэйтса упорно проводится мысль о тесной взаимосвязи между мозгом и глазом. Глаз без мозга будет лишь механически «фотографировать» объект зрения, но не сможет его интерпретировать. Мозг же без глаза сможет представлять изображения, с которыми он знаком по предыдущему опыту (которые человек видел раньше), но не сможет подсказать вам, что вы видите сейчас. Идеальное зрение возможно лишь при полной координации действий мозга и глаз. Если мозг подвергается напряжению, глаза начинают смотреть с напряжением, а интерпретация изображения на сетчатке нарушается. В результате зрение ухудшается. Чтобы вернуть зрение в норму необходимо снять напряжение с психики. В условиях современности мозг человека постоянно находится под воздействием тяжелых психических нагрузок. Сохранение хорошего зрения без специальных упражнений на расслабление в настоящее время вряд ли возможно. Поэтому упражнения из системы Бэйтса будут полезны практически любому человеку.

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

Методика Э.С.Аветисова пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для восстановления утраченного зрения. Очень полезна для детей школьного возраста.

Она состоит из трех групп упражнений.

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза. Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так 8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически

с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

Условия проведения зрительной гимнастики.

1. Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

4. Возможно сочетание зрительной гимнастики и физкультурными упражнениями, при этом допустимы повороты головы в соответствии с упражнениями.

Например:

«САМОЛЕТ»

| | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Пролетает самолет, | (смотрят вверх и водят пальцем за |
| С ним собрался я в полет. | пролетающим самолетом) |
| Правое крыло отвел, | (отводят руки попеременно и |
| Посмотрел, | прослеживают взглядом) |
| Левое крыло отвел, | |
| Поглядел. | |

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Я мотор завожу | (делают вращательное движение |
| И внимательно гляжу. | перед грудью и прослеживают взглядом) |
| Поднимаюсь ввысь, лечу. | (встают на носочки и выполняют |
| Возвращаться не хочу. | летательное движение) |

Проводится зрительная гимнастика:

Чтобы глазки не устали,
Поиграем вместе с Варей:
Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –
Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,
Потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей.
Глазки закрыли!
Глазки открыли! 3 раза
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

Любопытная Варвара

смотрит влево!
смотрит вправо!
А теперь вперед!
Тут немного отдохнет
(глазки не напряжены и расслаблены).
А Варвара смотрит вверх –
выше всех, дальше всех!
А теперь – смотрит вниз
(Глазки наши напряглись).
А теперь – глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 мин 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

У детей дошкольного возраста мышление наглядно-образное, детям сложно выполнять некоторые виды зрительной гимнастики, такие как «вращение глаз», «повороты глаз», не имея перед глазами зрительной опоры.

Для облегчения выполнения упражнений зрительной гимнастики, можно использовать «волшебную палочку с огоньком», указку для зрительной гимнастики, на конце которой прикрепляется картинка. Воспитатель прямо перед колонкой детей и с помощью указки проводит зрительную гимнастику.

Для упражнений, где необходимо следить за пальцем руки, можно использовать пальчиковый кукольный театр, или специально сделанные, изображения героев сказок, которые можно надеть на палец. Эти приёмы помогут детям с интересом выполнять однообразные упражнения направленные на развитие зрительного анализатора.