

Консультация для родителей
«Маленький дом большого здоровья»
(здоровьесберегающие технологии)

Сегодня проблема здоровья детей актуальна как никогда и реальное ухудшение физического, психического, нравственного, духовного состояния особенно ощущают те, кто работает с ними.

Для того, чтобы быть здоровыми, детям нужно овладеть знаниями, умениями и навыками по его сохранению и укреплению. Этому должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, т. к. это самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

Технология выработки правильных привычек должна быть простой, доступной, не требующей определенных материальных затрат. Процесс взаимодействия становится доступным и увлекательным. Но, планируя совместную деятельность, нужно тщательно продумывать задания и связывать их с технологиями. 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 переутомления и переутомления детей.

Первая технология – режим *«динамической смены поз»*, или вертикализация позы – самая простая.

Для реализации режима динамической смены поз В. Ф. Базарный предлагает два варианта: Первый - использование настольной конторки. Второй - там, где это возможно менять позу детей: за столами – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в носочках и в это время стоя послушать загадки, рассказ, сказку, решить логическую задачу.

Я предлагаю второй вариант. Казалось бы, чего проще, стоя послушать рассказ, нарисовать или построить дом из кубиков.

Но, увы! Многие дети *«засиженные»*, т. е. телесно расслаблены и приходится переводить детей в вертикальное положение, для этого требуется немало сил и времени, чтобы каждый ребенок почувствовал потребность в этом режиме. И лишь тогда, когда эта поза станет для них привычной, они легко смогут переключаться от одной деятельности к другой. При этом необходимо учитывать, что у каждого есть свободное пространство стоять на массажном коврике. И не в коем случае нельзя насильно заставлять ребенка вставать, пока он не почувствует в этом потребность. Главное в этой технологии не продолжительность стояния, а сам факт смены поз.

«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у учащихся зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать на занятиях атмосферу доверительного

отношения, что позволяет говорить об организации обучения детей, которое в наибольшей степени служит оптимальному общему развитию каждого ребенка.

Режим «динамической смены поз»

- повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям,
- осуществляется профилактика близорукости,
- обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма,
- стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.
- имеет высокие показатели физического развития здоровья;
- улучшаются ростовые процессы;
- развивается координация всех органов (*зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной*);
- снижается степень низкой склоняемости головы.

К тому же массаж стоп при стоянии на массажном коврике имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т. к. на стопе имеется проекция всех органов. Он улучшает общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. Деткам очень нравится ходить в носочках по своим массажным коврикам, по дорожке здоровья. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекачивания с пяточки на носочек. Это так легко, просто, доступно, результативно.

Вторая технология – построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.

В. Ф. Базарный называет ещё одну из биологических предпосылок нормального развития – это пространство. Пространство, говорит он,- это высшая свобода моторики. В Тибетской медицине, например, пространству отведена главная роль в развитии человека. А что мы делаем? Мы заключаем детей с раннего возраста в бетонные тупики. И ещё в 30-сантиметровые книжные тупики. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Не говоря уже о чёрно-белой палитре большинства наших книг. А мозг человека, и в первую очередь ребёнка, настроен на многоцветье. Сильное впечатление производит на меня идея В. Ф. Базарного об экологическом букваре – это натянутое на стену полотно (2 X 3 м). На нём изображается сельский пейзаж: река, уходящая за горизонт, берёза, вдали – село. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года - осень, зима, весна, лето.

Упражнения на зрительную координацию

«Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного.

В четырех верхних углах размещаются образно-сюжетные изображения.

Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных.

Все вместе картины составляют единый сюжет.

Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр. Ребенок, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей картинке, цвете. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.

Как пишет Владимир Филлипович Базарный, 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. Если изо дня в день, из года в год использовать преимущественно ближнее зрение (а так работают наши дети, да и мы сами, происходит отмирание клеток коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства. Вот почему ребенку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля, капрона и прочего, что мешает глазу ребенка работать в наилучшем режиме дальнего зрения. Также очень благотворно на эмоциональное состояние детей, а также на их зрение влияет смена рабочих мест в ходе совместной деятельности.

Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (*офтальмотренажеры*) на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

- наружный овал – красный, внутренний – зеленый,
- крест коричнево-золотистый,
- восьмерка - ярко-голубым цветом.

Методика работы с офтальмотренажёром

Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, ребенок поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками.

Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения. Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т. к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

Более того: «Природа-матушка рассчитала работу мышц наших глаз в режиме дальнего зрения и лишь одна, цилиарная мышца работает в режиме ближнего зрения». А так же можно использовать другие офтальмотренажеры, электро -офтальмотренажеры, солнечный и лазерный лучик:

- Солнышко с разноцветными лучами.
- Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера.
- Мыльные пузыри, разлетающиеся в разные стороны.

В спальне, на потолке, можно повесить: солнце, луна, тучи, радуга, дождь. Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска. Ребенок встает, идёт, ищет, находит и радуются результатам. При этом лучше и легче усваивает материал.

Хорошо известно, что пение, особенно хоровое, совместное это верный показатель духовного здоровья нации. Народ, воспитанный на одухотворённой песне, благороден и велик. Простой народ пел всегда: это было естественным содержанием его природы, его внутренней потребностью и фундаментом особого феномена славянской жизни, соборности, о которой так много сказано философами. Сегодня же мы утратили это своё извечное качество, став носителями диссонанса и какофонии и это одна из основных причин нашего вырождения.

Пение является и мощным средством балансировки нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания как для детей, так и для взрослых, а значит, представляет собой природосообразную оздоровительную технологию, необходимое условие физического и психического здоровья человека.

Можно петь каждый день одеваясь на прогулку, собирая игрушки, убирая игровые площадки на улице или устраивая импровизированные концерты, когда за окнами ненастная погода.

Заканчиваю свою консультацию словами В. Ф. Базарного: «Хочется пожелать тем, кто начнет применять эти технологии - опыт ценнее любых учителей. Не переживайте, если у вас что-то не получится, не опускайте руки, попробуйте еще раз, и вы добьетесь успеха».

Источники: <https://www.maam.ru/detskijsad/zdorovesberegayuschaja-tehnologija-v-f-bazarnogo-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>