

*МДОБУ «Сертоловский
ДСКВ № 3*

Применение Методики В. Ф. Базарного

**Составила воспитатель
Лапшина Т.А.**

Сертолово, 2022 г.

К основным методам и приемам, используемым в здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного относятся:

- Режим динамической смены поз.
- Упражнения на зрительную координацию. Зрительно-координаторные тренажи с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).
- Упражнения на мышечно-телесную координацию.

Режим динамической смены поз:

За основу здравоохранительной системы В.Ф.Базарного принят режим меняющихся поз, в частности перевод детей из позы «сидя» в позу «стоя». Это один из немедикоментозных методов коррекции здоровья воспитанников.

✓ Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут.

✓ «Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик, в 4-6 раз больше.

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАГНИТНОЙ ДОСКИ



На моих занятиях методика Базарного реализуется в СМЕНЕ ПОЗ ДЕТЕЙ: за столами – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в носочках и в это время стоя, участвовать в устном счете, решить логическую задачу.













Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

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

Упражнения на зрительную координацию

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

В нашей группе я применяла упражнения на зрительную координацию с помощью светящихся фигур – лучей лазерной указки, направленных в разные точки группы(стены, потолок).



Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей, картинке, указывают на луч рукой по команде. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.







Влияние таких упражнений:

- данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции;
- скорость ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни;
- у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация;

Зрительно-координаторные тренажи с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)



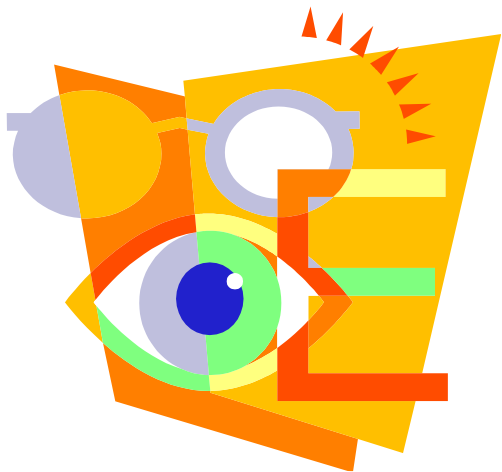
Так же я использовала на занятиях офтальмотренажер

- Стоя на массажных ковриках, дети зрительно обводят траектории, следя за моей рукой.





- | Данный тренажёр я чаще использую после работы, которая требует от детей приложения усилий, т.к. упражнение прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!