

**СТАТЬЯ.**  
**Практическое применение**  
**элементов здоровьесберегающих технологий В. Ф. Базарного**  
**в ДОУ для детей с ОВЗ.**

***Гвоздева Евгения Николаевна**  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад № 62 комбинированного вида  
Россия г.Голицыно  
E-mail: ra-du-ga-079@mail.ru*

*Аннотация.* Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного могла бы обеспечить реализацию главной задачи любого образовательного учреждения на сохранение здоровья детей и профилактику основных заболеваний. Эта технология признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, прошла практическую апробацию на базе детских садов и школ, гарантирует результат улучшения здоровья детей. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза, плоскостопия и других патологий.

*Ключевые слова:* технология Базарного, зрительный тренажер, зрительно-двигательные траектории, траектория для глаз.

*Практическая часть.*

При использовании на занятиях физической культуры и внедрении элементов данной технологии на физминутках и динамических паузах в работе с детьми с ОВЗ, удалось достигнуть фиксируемого результата улучшения физических показателей детей с дефицитом внимания, интеллектуальной недостаточностью и др.

К основным приемам данной здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного относятся:

- режим динамической смены поз, минимизация сидячих поз;
- нагрузка разной интенсивности по гендерному признаку;
- упражнения на зрительную координацию;
- зрительно-координаторные тренажеры с помощью зрительно-двигательных траекторий;
- упражнения на мышечно-телесную координацию в сочетании с развитием слухового анализатора.

Более подробно о каждой из них.

Режим динамической смены поз:

Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – до 20-25 минут. Ребенок на занятии находится в сидячей позе от 15 до 30 минут. В. Ф.Базарный считает самой вредной для здоровья сидячую позу: сдавлены лёгкие, хуже работают сосуды, питающие головной мозг, сжат шейный симпатический ствол. Ребенок должен двигаться, а подвижная потребность мальчиков в 4-6 раз выше, чем у девочек. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у детей зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, реакцию на сигналы и экстремальные ситуации, создать условия для проявления и развития индивидуальных и возрастных особенностей детей с ОВЗ, формировать доверительные отношения с педагогом и коллективом сверстников. 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.

Для реализации режима динамической смены поз предлагаются следующие варианты: там, где это возможно - менять позу детей: за столами - сидя, стоя; на ковре - сидя, стоя; дети могут стоять на массажных ковриках, проходить по «Дорожке здоровья» босиком и в носочках (расположенных в групповых комнатах и на прогулочных участках в теплое время года), одновременно слушая загадки, рассказы, читая стихи, участвуя в устном счете, решая логические задачки и т.д. Данный режим в сочетании с физическими упражнениями оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- имеет положительную динамику физического развития здоровья детей с ОВЗ; улучшаются ростовые процессы;
- развивается координация всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
- снижается степень низкой склоняемости головы.

Во время физ.минуток и динамических пауз отлично зарекомендовал себя следующий способ физической разгрузки при ограниченном пространстве помещения. Дети сидят на стульях, расположенных в две колонны. По условленному звуковому сигналу дети меняют местоположение (пересаживаются на стул вперед, на стул назад, или на соседний стул из параллельного ряда). Данное упражнение проводится под классическую музыку, сигналы подаются согласно музыкальному ритму композиции.

#### Нагрузка разной интенсивности по гендерному признаку.

Для реализации данного приема достаточно разделить игры, эстафеты, задания по степени интенсивности физической нагрузки. Предлагается эстафеты и подвижные игры разной физической нагрузки проводить отдельно для мальчиков, отдельно для девочек. Наиболее удобно проводить занятия по физической культуре, используя круговые тренировки для девочек, круговые тренировки для мальчиков с наиболее подходящим набором заданий.

### Упражнения на зрительную координацию:

В верхних углах размещаются образно-сюжетные изображения, составляющие единый сюжет. Размещение возможно как в групповых комнатах, так и на прогулочных верандах. Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете и т.д. Общая продолжительность тренажера 1,5 минуты.

Так же дети с огромным удовольствием выполняют повороты в прыжке с хлопком, смены движения по звуковому или цветовому сигналу («Светофор»), собираются в пары-тройки согласно показанной цифре, что вызывает положительный эмоциональный всплеск. Подобные упражнения оказывают благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Дети с ОВЗ становятся более внимательными, активными.

### Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

На стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

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

Методика заключается в следующем. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним глазами, туловищем, руками. Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке. Данный тренаж чаще выполняем после занятий, которые требуют от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

### Упражнения на мышечно-телесную координацию.

Занятие проводится в режиме постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке групповой комнаты. Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот, тренируя тем самым мышцы глаза.

Для двигательной активности используются «сенсорные кресты», которые развешиваются под потолком. На них закрепляются различные объекты (плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, предметы, оформленные с двух сторон.). Педагог периодически обращает внимание детей на то или иное пособие, просит что-то найти, проанализировать, дать характеристику и

т.д. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение глазного аппарата.

Целесообразно включать в работу с детьми упражнения для глаз с предметами и без предметов во время утренней гимнастики, физкультурных и других занятий. Принцип их выполнения заключается в сопровождении основного движения движениями глазного яблока по всем намеченным направлениям: вверх-вниз, вправо- влево, по диагонали, круговые движения. Кроме названных упражнений для укрепления мышц глаза проводятся различного рода элементы с игрушками, с мячом. Такие упражнения улучшают кровообращение, расслабляют мышцы, снижают утомление, облегчают зрительную работу на ближнем расстоянии.

#### Список литературы:

1. Базарный В.Ф. Школа возрождения или школа вырождения. (Послереформенная школа, деградирующая тела и души детей наших), -М.: Самотека: МИД «Осознание», 2012.-255 с.227-250.
2. Бондаренко С.В. Тренируем зрение / «Физкультура в школе», № 2, 1993.
3. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2001 г.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / «Начальная школа», № 11, 2005.
5. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / «Начальная школа», № 6, 2006.



Упражнения, сочетающие в себе движение глазами, головой и туловищем. Движение выполняется в «позе стоя». «Следим за мячом, проводим взглядом мысленную траекторию движения мяча».



«Интеграция физ.паузы и ФЭМП»



«Распределение эстафет по гендерному признаку и степени нагрузки. Мальчики»



«Распределение эстафет по гендерному признаку и степени нагрузки. Девочки»

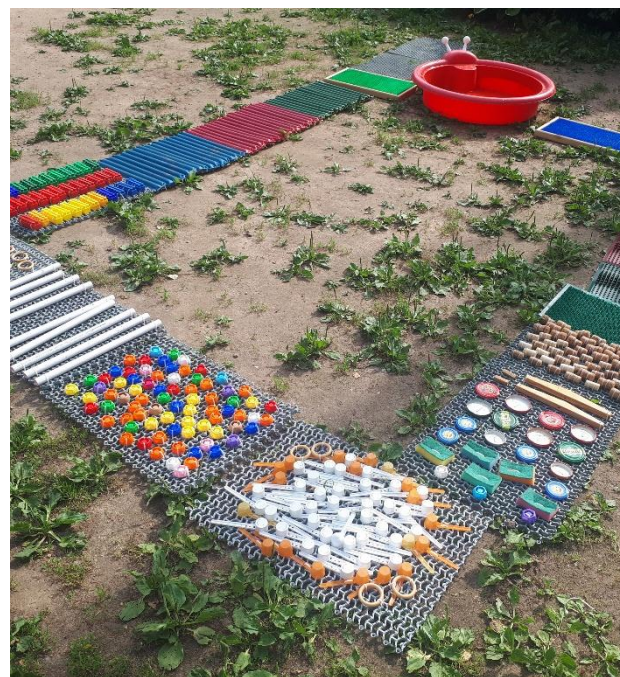




«Распределение физической нагрузки по гендерному признаку и степени нагрузки. Использование данного приема в интерактивных играх»



«Минимизация и оптимизация сидячих поз на занятиях в ДОУ»



«Организация Дорожки здоровья» на прогулочной площадке для реализации режима динамической смены поз.



«Организация на прогулочных верандах зрительных тренажеров»