**Инновационный педагогический опыт**

**«Внедрение здоровьесберегающих технологий В. Ф. Базарного, как ведущее средство здоровьесбережения дошкольников в процессе обучения»**

Здоровье является одним из важнейших факторов, определяющих рост и развитие детского организма. Использование здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в учебном процессе детей, обеспечивает их нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и эффективности образования, повышает потенциал профессиональной ориентации, а так же создает условия для адекватной адаптации в социальной среде.

 Проблема массового нездоровья подрастающего поколения – наиболее остро обсуждаемая в нашей стране. Сегодня среди основных задач современного ОУ важное место занимает разработка эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья детей в учебно-воспитательном процессе. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

 Не принести ущерб здоровью ребенка неадекватными методами и технологиями обучения – является сегодня основой строительства образовательного процесса и гарантировано многими законами РФ и, в частности, ст. 41 закона «Об Образовании в Российской Федерации». Поэтому целью учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях на основе здоровьеформирующих технологий является адекватная природе ребенка эргономическая и психофизическая организация учебного процесса, а так же создание образовательной среды, способствующей духовному, нравственному, физическому развитию и социализации учащихся и воспитанников.

 Понимая значимость работы по формированию и укреплению, сохранению здоровья детей, одним из направлений деятельности нашего детского сада по реализации программы оздоровления стало внедрение непосредственно в учебный процесс здоровьесберегающей и здоровьеформирующей технологии В. Ф. Базарного «Раскрепощенное развитие детей».

 Технология раскрепощенного развития В.Ф.Базарного, получила признание уже в 80-90-ых годах. Это единственная здоровьесберегающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук;  защищена патентами и авторскими правами;
одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН;
утверждена Правительством как общая федеральная программа 1989 г.;
прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ; имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ; позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе ребенка. Разработанная автором программа включает конкретные технологии и технические средства, направленные на реорганизацию классического построения учебно-познавательного процесса.
 Доктор медицинских наук, профессор и врач офтальмолог, профессор, отличник здравоохранения РФ, педагог – новатор, В. Ф, Базарный создал систему педагогически технологий, позволяющих обучать детей , при этом , сохраняя и укрепляя их здоровье. Данная система содействует развитию телесной и зрительной координации, а так же развитию внимания и быстроты реакции детей. За основу своей методики Базарный В.Ф. взял принцип сенсорно-моторной активности человека. При всей многогранности подходов к сбережению и укреплению здоровья дошкольников на первое место выходит фактор двигательной активности, как наиболее сильному физиологическому раздражителю, стимулирующему нормальную жизнедеятельность. Занятия строятся в режиме телесной вертикали и малых форм двигательной активности

 Мы часто повторяем, что движение – это жизнь. В то же время ребенку часто говорим: «не вертись», «Сиди спокойно», прекрасно понимая, что чем больше ребенок находится в движении, тем активнее он развивает свои мыслительные процессы воображения, быстрее осваивает речь, расширяет словарный запас. Не секрет, что в детских садах дети долгое время находятся в сидячем положении. В школу они приходят, как сказал В.Ф. Базарный, уже «засиженные», т.е. телесно «расслабленные», неактивные, с пониженными координаторными способностями тела. Большинство детей при поступлении в школу имеют какие-либо заболевания. В школе же мы позволяем развиваться этим заболеваниям или приобретать новые. Конечно, педагог не врач, он не может и не должен лечить детей, но он должен организовать учебный процесс так, чтобы обучение не наносило ущерба здоровью ребенка.

 Ознакомившись с методикой Базарного и изучив ее, я решила взять его за основу и внедрять данную технологию в воспитательно-образовательный процесс.

 В своей работе руководствовалась различными нормативно-правовыми документами: «Закон «Об образовании в РФ», «Конвенция о правах ребёнка», Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013г.№ 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1 30-49-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Устав ДОУ, а также современные образовательные программы, программу «Детство», «Остров здоровья», «Расти здоровым малыш», «Здравствуй», практическое пособие «Технология раскрепощенного гармоничного развития ребенка В. Ф. Базарного в учебном процессе» , подбирала необходимый материал из дошкольных методик.

 В результате подобрала соответствующую литературу и составила план работы. Его я согласовала с администрацией детского сада и медицинской сестрой.

 Работа в этом году была очень насыщенной и трудной, т.к. приходилось пересматривать и находить самые оптимальные варианты по их рациональному применению. Но когда увидела реальные результаты в конце года (а они были отмечены на педагогическом совете, где данные технологии были восприняты с большим интересом), то у меня появилось желание рассказать о тех простых, доступных, не требующих материальных затрат технологиях.

 Все необходимое оборудование можно изготовить своими руками. Конторки помогли изготовить родители . Сенсорные кресты, зрительные тренажеры, все мы готовили вместе с родителями.

 Внедряя технологии Базарного, программа не упрощается, процесс обучения не разрушается, а становиться более доступным и увлекательным. Но планируя занятия, тщательно продумываю задания и связываю их с технологиями. Более того я убедилась, что фундамент школьных форм патологий закладываются в дошкольном периоде и главными источниками нездоровья детей являются следующие причины:

- большое внимание уделяется образовательным стандартам, а не приоритету здоровья;

- зачастую не учитывается моторно-динамический образ ребенка, с его смыслом, мотивами;

- не формируем у дошкольников функциональную зрелость тех систем, на которые падает в школе основная тяжесть школьных нагрузок;

- занятия в ДОУ проходят в основном режиме ближнего и частичного дальнего зрения;

- дети большую часть времени находятся в закрытом помещении, в ограниченном пространстве, с обедненной развивающей средой;

- обучение детей по мертвым буквам, цифрам, схемам ведут к угасанию чувства жизни, добра и переживания.

 Применяя технологии В. Ф. Базарного, я убедилась в том, что они позволяют устранять многие причины. Меня поразило то, что самые простые приемы приводят к отличным результатам. Вспомним времена А.С. Пушкина. Учась в лицее, они не сидели за партами! Видимо, поэтому было столько талантливых людей. И в этом я убедилась на собственном примере, когда начала работать с детьми в «режиме смены динамических поз»

Итак, я кратко познакомлю с элементами данной технологии:

**режим смены динамических поз (стою-сижу-стою);**

**произвольный шаговый логоритм;**

**сенсорные кресты;**

**применение конторок**

**сенсорно-моторный тренаж;**

**гимнастика для глаз;**

**массажные коврики для работы стоя;**

**пальчиковая гимнастика;**

**хоровое чтение или пение;**

  Первая технология – режим « динамических поз», или вертикализация позы – самая простая. В.Ф.Базарный предлагает два варианта. Первый – использование настольной конторки  , второй – там, где это возможно менять позу детей- сидя, стоя. Я использую и первый и второй вариант. Казалось бы, чего проще, стоя послушать загадки, рассказ, сказку, провести устный счет, решить логическую задачку. Но, увы! Дети были «засиженными», т.е. телесно расслабленными и пришлось не просто по приказу переводить детей в вертикальное положение, а терпеливо разрабатывать методику постепенной перестройки. А для этого потребовалось немало сил и времени, чтобы каждый ребенок почувствовал потребность в этом режиме. И лишь тогда, когда эта поза стала для них привычной, они легко могли переключаться от одной деятельности к другой.

При этом необходимо учитывать расположение столов, чтобы у каждого было свободное пространство стоять на массажном коврике, так как массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекатывания с пяточки на носочки. Это так легко, просто, доступно, результативно. 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. И чем чаще ребенок меняет позы – тем полезнее.

Подвижный образ обучения позволяет увеличивать двигательную активность, реально снижать утомляемость детей. Этому способствуют и различные дидактические игры с использованием всего пространства в группе, например: найди лишнюю фигуру, игрушку…», «Найди отгадку». Доказано, что дети запоминают образы. В сочетании с движением - это сто процентное усвоение материала. Во время занятий дети то садятся, то работают стоя, тем самым укрепляется позвоночник - основа энергетики организма. Данный режим оказывает благоприятное влияние на: повышение иммунной системы, улучшение ростовых процессов, развитие координации всех органов.

 С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств использую зрительно- координаторные тренажеры. Это схемы- «диаграммы» для разгрузки зрения. Оптимальным местом для нанесения схемы тренажера является потолок. Поскольку изображение схемы на потолке несет в себе определенные технические трудности, мы его разместили на стене. Дети периодически становятся в центре перед схемой тренажером и, следя глазами за ориентирующими стрелками траекторий, выполняют соответствующие упражнения. При этом возможно сочетание движений глазами, головой и туловищем. Выполняется примерно по 6-7 движений по каждой траектории (по «овалам», по «кресту»). Частота выполнения таких тренажей зависит от продолжительности пребывания детей в помещении, а также от характера зрительной работы.

Следующее , что предлагает профессор Базарный это тренаж со зрительными метками. Этот приём предполагает организацию работы в условиях зрительно пространственной активности. В различных участках группы фиксирую привлекающие внимание яркие объекты - зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки, аппликация, сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы. Метки располагаю в разноудалённых участках группы( в центре, по углам, у фронтальной стены). Игрушки, картинки, подбираем с таким расчётом, чтобы вместе они составляли единый зрительный сюжет. Упражнения выполняются стоя, под счёт 1. 2.3.4 дети быстро поочерёдно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая с движением головой, глазами туловищем, например, повороты в прыжке с хлопком. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты. например : на занятиях по обучении грамоте располагаем карточку с изображением волка под цифрой 1. Дети фиксируют взгляд на карточку, называют, что изображено и определяют первый звук в слове **[ в ].** Далее дети выполняют поворот в сторону карточки под цифрой 2, расположенной на сенсорном кресте справа от доски, называют букву В и дают характеристику звуку [ в ]. Затем, выполняя поворот прыжком, фиксируют взгляд на карточку под цифрой 3, расположенный на противоположном углу, на сенсорном кресте читают слово ВОЛК и делают анализ слову. И последнее движение выполняют, находя карточку под цифрой 4, рассматривают и составляют рассказ-описание. Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве. Дети становятся более внимательными.

 Использую в своей работе и метки на стекле, которые позволяют тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствуют профилактике близорукости. Ребёнку предлагаю рассмотреть круг, наклеенный на стекле. Затем перевести взгляд на самую удалённую точку за окном и рассказать, что он там видит, при этом совершенствуется развитие речи и воображение.

Следующая 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 на сенсорных крестах и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.
 Данный режим эффективен по обучение грамоте, арифметическим действиям, ознакомлении с окружающей природой, художественному воспитанию, сюжетно-ролевые игры, т.к. основную информацию дети получают через зрительный анализатор.

 Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоничное формирование зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций

 Полюбили дети шаговый ритм, кистевые и голеностопные упражнения. На начальном этапе испытывали трудности с синхронизацией, но постепенно научились сочетать ритм кистевых и голеностопных усилий с логоритмом.

 Конечно, условия нашего детского сада не позволяют нам применить технологию в целом и о результатах говорить рано , так как работа по данным технологиям еще не окончена, но применение элементов данной технологии дает очень много положительных результатов. Увеличилось плотность двигательной активности, улучшилось физическое, психическое, нравственное здоровье детей. В конце года группа по оздоровлению детей была с самым низким процентом по заболеванию и самым высоким процентом по посещению детского сада, самым большим количеством детей 1 группы здоровья. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Использование элементов данной технологии помог нам в конце учебного года показать высокие результаты в области познания. художественного творчества. Применение элементов технологии Базарного В.Ф. дает положительный результат и в воспитании детей. Они растут доброжелательными, внимательными, заботливыми. Мы много с детьми путешествуем, участвуем в различных конкурсах и мероприятиях детского сада,  городского уровня. Интеллектуальная активность наших воспитанников постепенно возрастает. Они умеют работать свободно с информационным пространством .

 В дальнейшем мне бы хотелось, распространение опыта по внедрению технологий В. Ф. Базарного среди учителей начальных классов в рамках преемственности детского сада и школы.

 В заключении хочется сказать: « Работая по здоровьесберегающей технологии, я постоянно нахожусь в поиске всего нового, интересного. И радует то,  что большее количество родителей понимают серьезность проблемы сохранения здоровья детей и поддерживают меня в моем начинании».

**В результате применения методики В. Ф. Базарного в образовательном процессе в группе достигнуты следующие результаты:**

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;

- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

- развитие общей и мелкой моторики;

- повышение речевой активности;

- увеличение уровня социальной адаптации.

 **Мониторинг уровня развития детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **2012-2013 гг.** | **2013-2014** |
| **Уровень развития** | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| % | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Учебная мотивация | 41 | 58 | 1 | 44 | 56 | - | 45 | 55 | - | 65 | 35 | - |
| Саморегуляция | 30 | 62 | 8 | 45 | 52 | 3 | 53 | 45 | 2 | 58 | 41 | 1 |
| Физическое развитие | 40 | 59 | 1 | 67 | 33 | - | 66 | 32 | 1 | 87 | 13 | - |
| Любознательность, активн. | 36 | 50 | 4 | 40 | 58 | 2 | 41 | 58 | 1 | 60 | 39 | 1 |
| Эмоциональность, отзывчивость | 45 | 55 | - | 49 | 51 | - | 48 | 52 | - | 60 | 40 | - |
| Творческое воображение | 41 | 50 | 9 | 48 | 47 | 5 | 47 | 48 | 5 | 55 | 42 | 3 |
| Память | 39 | 60 | 2 | 48 | 51 | 1 | 49 | 50 | 1 | 67 | 32 | 1 |
| Мышление | 43 | 56 | 1 | 54 | 45 | 1 | 55 | 44 | 1 | 59 | 41 | - |
| Внимание  | 42 | 48 | 10 | 52 | 42 | 6 | 54 | 40 | 6 | 56 | 49 | 3 |
| Речь  | 25 | 71 | 4 | 26 | 71 | 3 | 27 | 70 | 3 | 72 | 28 | 2 |
| Моторика | 33 | 66 | 1 | 35 | 65 | - | 70 | 30 | - | 82 | 18 | - |
| Итоговый результат | **38%** | **58%** | **4%** | **46%** | **52%** | **2%** | **50%** | **48%** | **2%** | **65%** | **34%** | **1%** |