

**Здоровьесберегающая технология**  
**Владимира Филипповича Базарного в работе с детьми дошкольного возраста**  
**«Гимнастика для глаз»**

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:**

- 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.
- «Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. 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 В.Ф. Базарный предлагает два варианта:**

1. использование настольной конторки
2. а 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, участвовать в устном счете, решить логическую задачку.

**Упражнения на зрительную координацию – «Сенсорные кресты»  
«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. Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.

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

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:

- на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:
- наружный овал – красный,
- внутренний – синий,
- крест коричнево-золотистый,
- восьмерка – зеленым цветом.

## **Методика работы с офтальмотренажёром**

- Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.
- На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.
- Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.
- Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.
- «Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:
  - только глазами при неподвижной голове и туловище;
  - с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.
- Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психо-эмоционального состояния человека.
- Например, в случае необходимости длительное время концентрировать взгляд в близкой точке (рисование, чтение и пр.) и при ощущении высокого психического напряжения следует выполнять упражнения каждые 15-20 минут.
- Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

## **Упражнения на мышечно-телесную координацию**

- Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке группы.
- Дети ищут их, тем самым переключают зрение с ближнего на дальнее расстояние и наоборот

### **«Письмо носом»**

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повтор 3 раза;
2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;
3. представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки, сначала в одну сторону, потом в другую; повторить 3 раза;
4. положить ладони одна на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше; глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони, не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.