**Слайд 1** Титульный

**Слайд 2**

**Цель:** формирование привычки здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

- совершенствовать учебно-воспитательный процесс, направив его на сохранение здоровья детей; - воспитывать привычку бережного отношения к своему здоровью, умение дошкольников заботиться о своем зрении;
- обеспечить благоприятные условия для развития физического и психического здоровья дошкольника.
- подвести родителейк пониманию важности и значимости выдвинутой проблемы.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу рассказать вам об использовании в своей работе некоторых элементов методики В.Ф. Базарного для сохранения зрения и психоэмоционального здоровья детей.

Ведь в наш век информационных технологий возникает очень большая нагрузка на глаза детей и их психику, что губительно сказывается на сохранении у них хорошего зрения и психоэмоционального здоровья.

На подготовительном этапе, чтобы понять насколько остро стоит данная проблема в нашей группе, я провела анкетирование родителей, с целью выявления двигательной активности и нагрузки на зрение детей в домашних условиях.

**Слайд 3 таблица**

Анкетирование показало, что после прихода из детского сада и в выходные дни 70 % детей смотрят телевизор или проводят время за компьютером, 20 % занимаются изобразительной деятельностью и чтением книг, и только 10 % - спортивными играми, прогулками на свежем воздухе.

**Слайд 4**

Так же, чтобы выяснить знания детей о важности зрения и двигательной активности для человека, я провела с ними игры. В ходе дидактической игры «Органы чувств» мы с детьми через серию экспериментов выяснили какой из органов чувств самый информативный и пришли к выводу, что это – глаза. А игра «Что плохо для глаз, а что хорошо» показала, что дети имеют элементарные представления о том, что полезно для глаз, а что вредно. Но чаще всего не следуют этим правилам. Не знают, как и с помощью чего можно сохранить свое зрение. Опрос детей показал, что многие после игр с гаджетами, просмотра некоторых передач плохо спят, видят страшные сны.

**Слайд 5**

Передо мной встал вопрос, как решить данную проблему. Просмотрев различные здоровье сберегающие технологии, я выбрала методику Базарного, так как она содержит в себе целый комплекс мероприятий направленных не только на работу непосредственно со зрением, но и с физическим и психоэмоциональным здоровьем детей. Так же сыграло роль то, что особенностью технологий доктора Базарного является их общедоступность, их внедрение не требует больших материально-финансовых затрат. Необходимое оборудование можно сделать своими руками.

Исследования Владимира Филипповича Базарного – показали, что основная причина нарушения зрения и эмоционального здоровья – это низкий уровень физический активности детей раннего и дошкольного возраста, почти постоянное нахождение в замкнутом пространстве в четырех стенах.

**В чём же суть данной системы обучения и воспитания?**

Владимир Филиппович считает, что через физические усилия, активность чувств формируется человек, его здоровье, нравственное и физическое: «Ребёнок нормально растёт, когда он на ногах. Глаза его будут зоркими только в условиях постоянного зрительного поиска на просторе. Вот поэтому мы возвращаем детям весь диапазон запахов, звуков, цвета…детей поддерживаем на волне эмоциональной активности и естественного интереса…».

**Слайд 6**

Чтобы избежать проблем со здоровьем детей, Базарный предлагает использовать несколько методов и приемов.

**Я выбрала некоторые из них:**

**1. Метод смены динамических поз.** Т.есть во время занятий с детьми происходит смена поз: дети выполняют задания сидя за столом, стоя, сидя на ковре, лежа. В некоторых моментах в позе стоя использую массажные коврики, на которых дети стоят в носочках. Таким образом данный режим оказывает благотворное влияние на:

 - поддержание физической, психической активности умственной сферы детей;

- развивается координация всех органов (зрительно-моторная, телесно-координаторная, психоэмоциональная);

- снижается степень низкой склоняемости головы.

**Слайд 7**

2.Еще одним элементом методики Базарного, который я использовала, является **проведение занятий в режиме движения наглядного материала, постоянного зрительного поиска и выполнения активизирующих детей заданий**.Эта методика способствует снижению напряжения глазных мышц.

Для этого я использую подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями, или ответами на загадки и задания, которые раскладываются в любой точке группового помещения или подвешиваются на крестах, расположенных в разных частях комнаты. На нем располагается дидактический материал на такой высоте, чтобы ребенок поднявшись на носочки мог дотянуться до него и снять.

Например, на занятии по познавательному развитию на тему «Как дикие животные готовятся к зиме» я сделала карточки- задания голубого цвета с изображением животного. Детям нужно было найти карточки и придумать описательные загадки. Затем, когда дети по очереди рассказывали свои загадки, другим нужно было найти карточки с отгадками.

Так же по комнате были разложены карточки желтого цвета, на которых изображено, кто как готовится к зиме. Дети искали карточки, а затем садились на коврик в кружок и каждый называл свое животное и рассказывал, как оно готовится к зиме.

 И в этом случае дети не были прикованы к столам и стульям, постоянно находились в движении. Чтобы выполнить задание, дети совершали десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем, вынуждены были тянуться вверх, вдаль, выпрямив спины и вытянув шеи. Все это положительным образом сказывается на зрении детей и их общем самочуствии.

Тоесть я вижу, что дети более сосредоточены на заданиях, не отвлекаются, испытывают положительные эмоции, при выполнении таких заданий (В то время как при обычных занятиях быстро наступает утомление: дети моргают, трут глаза, начинают разглядывать окружающее пространство, отвлекаться) Здесь же этого не происходит.

**Слайд 8**

3.Следующим элементом является работа со зрительно-координаторными тренажерами, на которых яркими цветами нанесены опорные зрительно-двигательные траектории (офтальмотренажеры).

Ребята выполняли гимнастику для глаз с помощью офтальмотренажеров во время занятий и в режимных моментах стоя на массажных ковриках.

Методика работы с офтальмотренажером Базарного имеет четыре режима

1. Режим непроизвольного зрительно- моторного «скольжения» глазами по заданной траектории; на первых порах работы с тренажером лучше использовать указку для показа траекторий, пока дети не привыкнут выполнять задание самостоятельно.
2. Режим выполнения непроизвольно-сочетанного движения глазами, руками, головой, и туловищем. (в таком режиме происходит тренировка не только мышц глаза, но и координаторного аппарата)
3. При третьем режиме дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), при помощи педагога учатся «обходить» схемы - траектории Такие упражнения рекомендуется выполнять примерно через 1-1.5 часа.
4. Плакат со схемой размещается на стене. Напротив лица. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, движением туловищем, руками. Можно выполнять это упражнение под спокойную музыку.

**Рекомендуется выполнять движения по каждой траектории 12 – 15 раз**.

Мною было замечено, что систематические физкультминутки по таким схемам способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии.

**Итог**

Еще методика Базарного основывается на диагностике детей специалистами. Входная диагностика была проведена, а заключительная диагностика будет проводиться в конце учебного года.

Несмотря на то, что данную методику я применяю непродолжительное время, из наблюдений за детьми я сделала вывод, что она работает.

Так как в связи с повышением двигательной активности на занятиях дети стали более раскрепощенными эмоционально и физически, у них повысилось зрительное внимание, они стали быстрее и в то же время более вдумчиво реагировать на задания и находить нужные объекты. Таким образом материал, даваемый на занятиях по Формированию Элементарных Математических Представлений, познавательному и речевому развитию, художественной деятельности дети стали усваивать гораздо лучше, чем прежде.

Ребята перестали уставать во время проведения НОД. Улучшилось качество и продолжительность сна детей. Они стали более доброжелательны друг к другу.

Спасибо за внимание