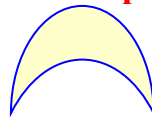


## Методический кейс № 2

### Технология сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения (В.Ф. Базарный)



Главная цель - здоровьесбережение.

#### К основным методам и приемам относят:

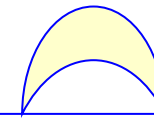
- ✚ Режим динамической смены поз.
- ✚ Упражнения на зрительную координацию.
- ✚ Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).
- ✚ Упражнения на мышечно-телесную координацию.

#### РЕЖИМ ДИНАМИЧЕСКОЙ СМЕНЫ ПОЗ:

Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. «НЕ УСАДИ!» – заповедь В. Ф. Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.

Для реализации **РЕЖИМА ДИНАМИЧЕСКОЙ СМЕНЫ ПОЗ** В.Ф. Базарный предлагает два варианта:

1. Использование настольной конторки
2. 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



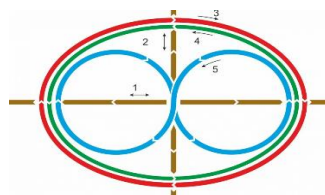
#### УПРАЖНЕНИЯ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ КООРДИНАЦИЮ

«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** на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал красный,



внутренний – зелёный, крест коричнево-золотистый, восьмерка – ярко-голубым цветом.

Методика работы с офтальмотренажёром. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения. Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЕЧНО-ТЕЛЕСНУЮ КООРДИНАЦИЮ

Занятие проводится в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения активизирующих внимание детей заданий. Всевозможные карточки могут оказаться в любой точке группы.

Для двигательной активности на занятии используются «сенсорные кресты» под потолком. На них закрепляются различные учебные объекты. Воспитатель периодически обращает внимание детей на пособие, просит что-то найти. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.