

Доклад
Методика В.Ф. Базарного

подготовила Елена Васильевна Михайлова
учитель начальных классов
НОУ «Православная школа «Рождество»

2015 год

Методика В.Ф. Базарного

Группой ученых под руководством В. Ф. Базарного доказано, что способ сидения за столом со склоненной и фиксированной к крышке стола грудной клеткой может на 20-й минуте вызвать признаки стенокардии, а длительное пребывание в этой позе формирует деформацию грудной клетки, недоразвитие мышц диафрагмы, а все это вместе взятое создает условия для патологического развития самого сердца. Кроме этого выяснилось, что неправильная поза сидения за столом первична, а близорукость же вторична, а не наоборот, как считалось. Явление это В. Ф. Базарнов назвал “синдромом низко склоненной головы”. Для снятия зрительной утомляемости на уроках были использованы тренажеры разработанные В. Ф. Базарным:

1. Плакат – схемы зрительно-двигательных траекторий . На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются только стоя, при выключенном электрическом освещении.

2. Тренажер со зрительными метками. В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.

Методика Базарного позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости. Суть ее заключается в том, что в течении урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником, ведется обычно на одном этапе урока. Все остальное заранее размещается на тренажерах: выносится на доску, на специальные карточки, которые размещаются по стенам класса или воспринимаются на слух.

Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом даётся задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. В работе используется коврик из геометрических фигур. Дети получают задание: - Из каких геометрических фигур состоит

коврик? - Сколько треугольников? (квадратов, кружков) - Какие фигуры одинакового цвета?

На уроках математики часто используют карточки: - Зачитать числа, записанные

синим, красным цветом.

- Найти все четные числа.

Все эти и подобные им задания являются упражнением для глазодвигательных мышц. Через каждые 10-15 минут работы проводятся физминутки для профилактики нарушения зрения. Схема их проведения такова.

- Дыхательные упражнения.
- Упражнения, влияющие на кровообращение глаз.
- Упражнения для наружных мышц глаза.
- Общеразвивающие и корректирующие упражнения.
- Упражнения для внутренних мышц глаза.
- Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

Наиболее простое и доступное всем упражнение - это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно. Очень нравится детям «медвежья покачивания». Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею. Ежемесячно пересаживать учащихся с ряда на ряд.

Комплекс 1 (по Базарному): исходное положение сидя или стоя.

1. сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
2. крепко зажмурим, глаза, потом открыть (4 раза);
3. руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз);
4. смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
5. руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
6. держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").