**Методика Владимира Базарного**

Базарный Владимир Филиппович- доктор медицинских наук, руководитель научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем образования Московской области.

Уже 30 лет он исследует состояние здоровья детей в школе. Офтальмолог по образованию, он обратил внимание на ухудшение здоровья ребенка при начале обучения в школе. Сначала его внимание привлекли факты детской близорукости и чрезмерное склонение детей при чтении и письме.

Чрезмерно низкое склонение при письме имеет отрицательное влияние на весь организм школьника: ухудшается зрение, нарушается осанка со всеми вытекающими последствиями- появляется смещение внутренних органов, ухудшается работа сердечно-сосудистой системы. Малая двигательная активность во время урока приводит к расслаблению мускулатуры, в том числе и мышц стопы, что ведет к плоскостопию.

В.Ф.Базарный на основе многолетних наблюдений и исследований в школе создал методику школьного обучения в нач. классах.

1. Бумажные офтальмотренажеры

• Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами.

• На листе ватмана изображаются цветные фигуры (зигзаги, овалы, восьмерки, спирали и т.д.). Толщина линий – один сантиметр.

(См. приложение № 1)





**2. Пирамидки**

Детям предлагаются следующие задания:

1) Найди глазами две пирамидки.

2) Сосчитай, сколько во всех пирамидках красных колец, зеленых, черных и т.д.

3) Сколько у пирамидок красных колпачков, коричневых, зеленых, желтых и т.д.?

4) Сколько всего колец у пирамидок?

5) Сколько всего колпачков?

6) Сложи пирамидки в две группы. В первой группе на две (в два раза) пирамидки больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Этот вид упражнения можно использовать довольно часто, меняя лишь варианты заданий.

(См. приложение № 2)

**3. Тарелки**

с разноцветными кружками

Детям предлагаются следующие задания:

а) Найди две одинаковые тарелки.

б) Найди тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

в) Сколько всего красных, зеленых, синих кружков на всех тарелках?

г) Сколько всего кружков?

) Для Для выполнения тренажей с помощью зрительно-двигательных траекторий на стенах выше уровня глаз размещены плакаты размером 0,6х2,0 м с изображением фигур: овал, «восьмерка», волна, спираль (толщина линий 1 см). По просьбе учителя дети встают и изображают глазами, как кружится листочек, плывет по волнам кораблик, вьются снежинки и т.д. Глазки «пробегают» спираль или «восьмерку», тренируются.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

Благодаря этим упражнениям у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развиваются зрительно-моторная реакция, различительно-цветовые функции.

Кроме того, учитывается материал психологического воздействия цвета на ребенка.

Предлагаю некоторые рекомендации по использованию цветов на уроках:

а) русского языка – желтый цвет (стимулирует зрение);

б) математики – синий цвет (активизирует умственную деятельность, успокаивает);

в) литературного чтения (и на других предметах) – зеленый цвет (снимает переутомление).

(См. приложение № 4)

1. Какие функции имеет каждый цвет?

• Желтый – теплый и веселый, создает хорошее настроение.

• Зеленый – улучшает настроение, успокаивает.

• Голубой – улучшает настроение.

• Красный – возбуждает, раздражает.

• Коричневый – в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сонливость, депрессию.

• Черный – в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли.

• Белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему.

2. Некоторые рекомендации по использованию цветов на уроках:

• русский язык – желтый цвет (стимулирует зрение);

• математика – синий цвет (активизирует умственную деятельность, успокаивает);

• литературное чтение – зеленый цвет (снимает переутомление).