<http://ivanovkagimnaz.ucoz.ru/index/metodika_v_f_bazarnogo/0-72>

[Официальный сайт В. Ф. Базарного](http://www.bazarny.ru/articles-3-82-82.html)

**Методика В.Ф. Базарного**

Принципы технологии В.Ф. Базарного

      **Во-первых**, учебные занятия в них проводятся **в режиме смены динамических поз**, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть - стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма.

**Во-вторых**, в процессе урока для разминок и **упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию**, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки". Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

        **В-третьих**, с целью **расширения зрительных горизонтов**, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически "бескнижного" обучения в детском саду и в начальной школе, что исключает формирование у детей шизоидной психической конституции и раннюю потерю зрения. Разумеется, компьютеры в этом возрасте абсолютно исключены.

        **В-четвёртых**, важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся **в режиме движения наглядного учебного материала**, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. А также специальные держалки, позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее и формировать у них произвольный самоуправляемый шаговый логоритм при чтении текста, способствующий развитию их речемоторной функции.

        **В-пятых**, в процессе овладения детьми письмом применяются специальные **художественно-образные каллиграфические прописи** перьевой ручкой, формирующие художественное чувство и развивающие психомоторную систему "глаз-рука". Только освоив предварительно эти прописи, дети переходят к освоению собственно буквенного письма.

 **В-шестых**, дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и **трудового рукотворчества** окружающую их жизненную среду.

        **В-седьмых**, обязательным и важнейшим учебно-воспитательным предметом в системе В. Базарного является **детское хоровое пение**, основанное на народных песнях и классической музыке. Оно несёт в себе не только художественно-эстетические начала, но и служит фундаментальным биогенетическим механизмом, формирующим в человеке его человеческую сущность.

         **В-восьмых**, во многих школах, по предложению Базарного, введено **раздельно-параллельное образование мальчиков и девочек**. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках, не считая двора и улицы. Положительные результаты такого разделения налицо: дети стали более дисциплинированными и собранными, более серьёзными и ответственными на учебных занятиях и более уважительными по отношению друг к другу, к педагогам и родителям.

       Важным условием в достижении цели является то, что все образовательные учреждения, работающие "по - Базарному", регулярно проводят экспресс-диагностику детей и отчитываются перед родителями за состояние их здоровья и происходящих сдвигах в тех функциональных системах организма детей, которые наиболее остро реагируют на неблагополучие в организации педагогической среды. Это, прежде всего, творческое воображение, осанка, острота зрения, нервно-психическая сфера. При этом речь идёт не об общих констатациях типа "здоров-нездоров", а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом. Количественные экспресс-тесты по всем этим показателям разработаны лабораторией Базарного.

       Все вышеперечисленные особенности технологии В.Базарного стали основой и нашей Концепции по изменению учебно-воспитательного процесса в начальном звене с целью решения проблемы ухудшения здоровья за 4 года обучения в начальной школе и созданию подпрограммы развития в школе, по "освоению в практической деятельности учителей начальной школы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного"

**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. 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. Базарный 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 «медвежьи покачивания». Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею. Ежемесячно пересаживать учащихся с ряда на ряд.

         Комплекс1 (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").

**Полезные статьи:**

* [**Биография. Базарный Владимир Филиппович**](http://liunsha.narod.ru/private/gjkl.doc)
* [**Рекомендации доктора Базарного"Как работать за конторкой"**](http://liunsha.narod.ru/private/zdddzf.doc)
* [**Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса**](http://liunsha.narod.ru/private/zxcv.doc)
* [**Активизация мышечного тонуса и моторно-координаторных систем с помощью сенсорных тренажей**](http://liunsha.narod.ru/private/fgh.doc)

[Методика и методология (элементы методики Базарного В.Ф.)](http://liunsha.narod.ru/metodologiya.htm)

<http://www.bazarny.ru/files/ZST-Sbornik-2.pdf>