

**«Здоровье сберегающая технология
В.Ф. Базарного
в работе с детьми дошкольного
возраста -
гимнастика для глаз».**

Зрительная гимнастика

используется для:

- улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,
- укрепления мышц глаз,
- улучшения аккомодации (способности глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).



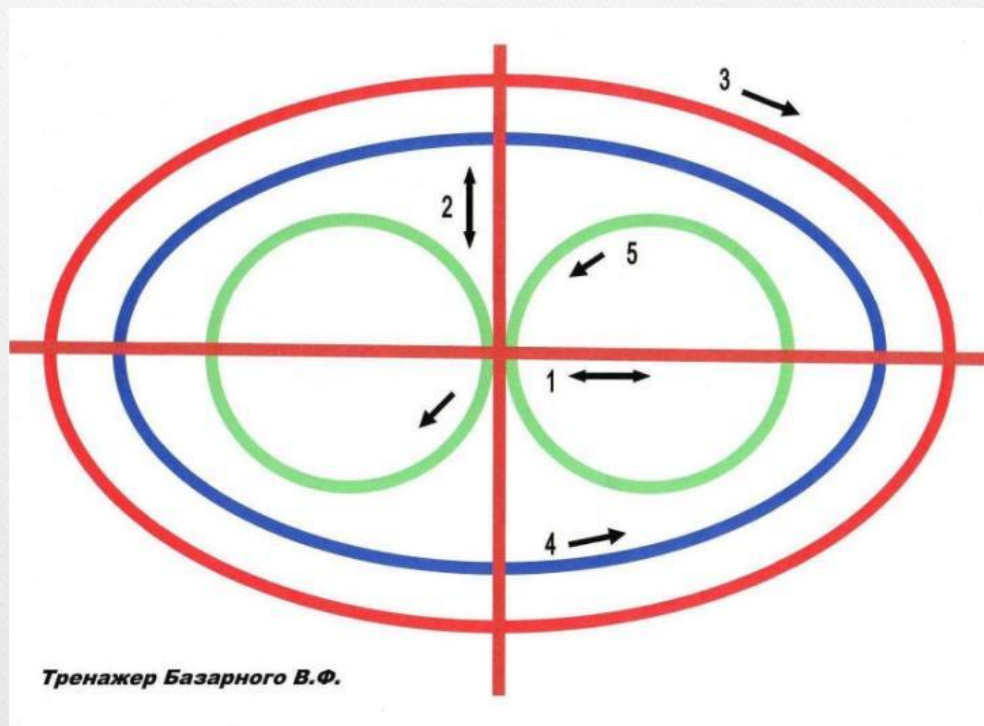
«Здоровье сберегающая технология В.Ф. Базарного в работе с детьми дошкольного возраста - гимнастика для глаз».

По данным некоторых ученых 70% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения, другие полагают, что цифра должна быть увеличена до 90%. Недаром А. М. Горький, которому пришлось несколько дней во время болезни пробыть с повязкой на глазах, писал о своем состоянии так: «Ничто не может быть страшнее, как потерять зрение – это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира». Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдается правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее. За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана.

Буквально несколько слов об авторе этой замечательной программы. Базарный В.Ф. – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровья развивающих педагогических технологий.

Использование тренажёра Базарного В. Ф.



Каждый цвет выполняет определенную функцию

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый (коричневый) - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

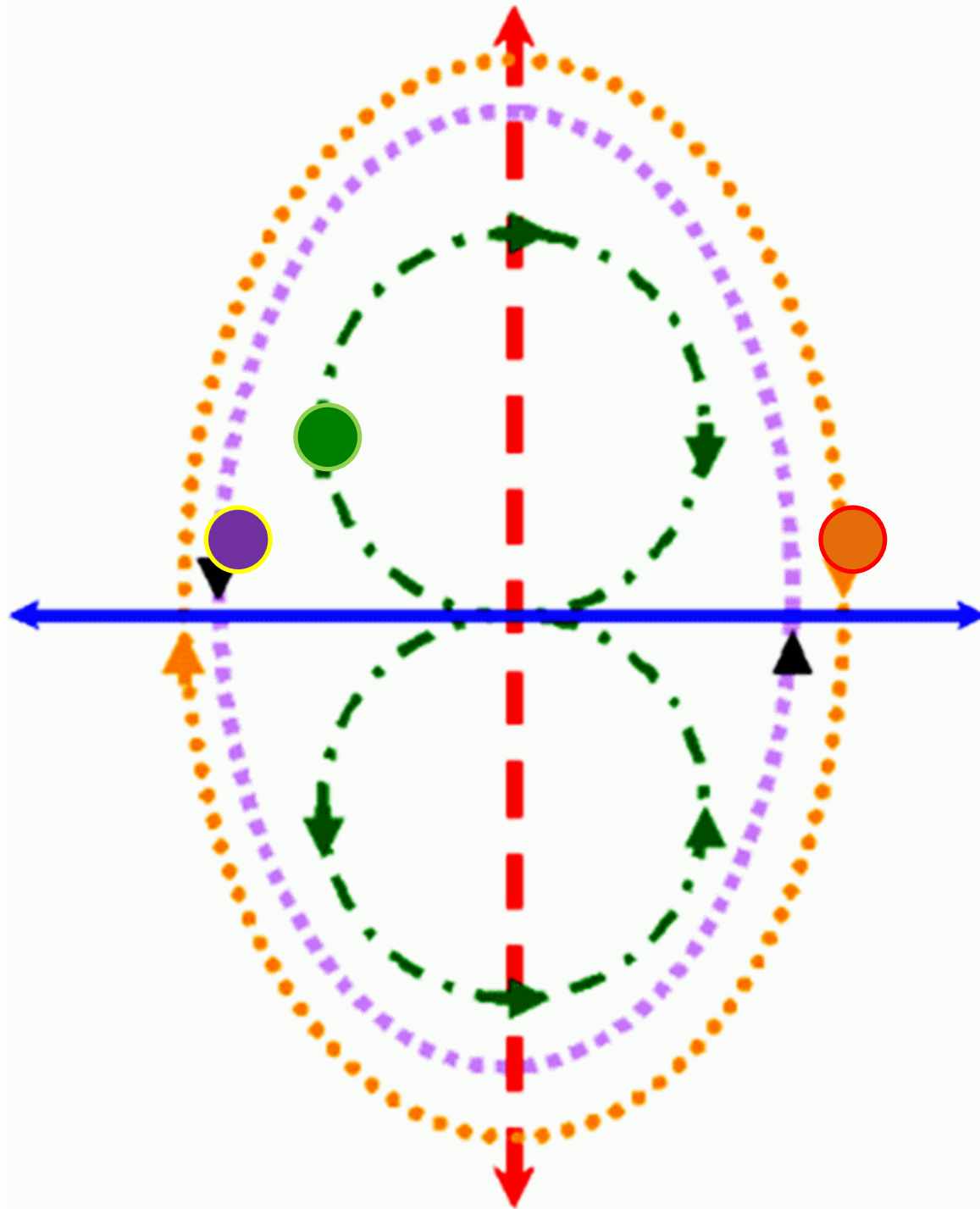
Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

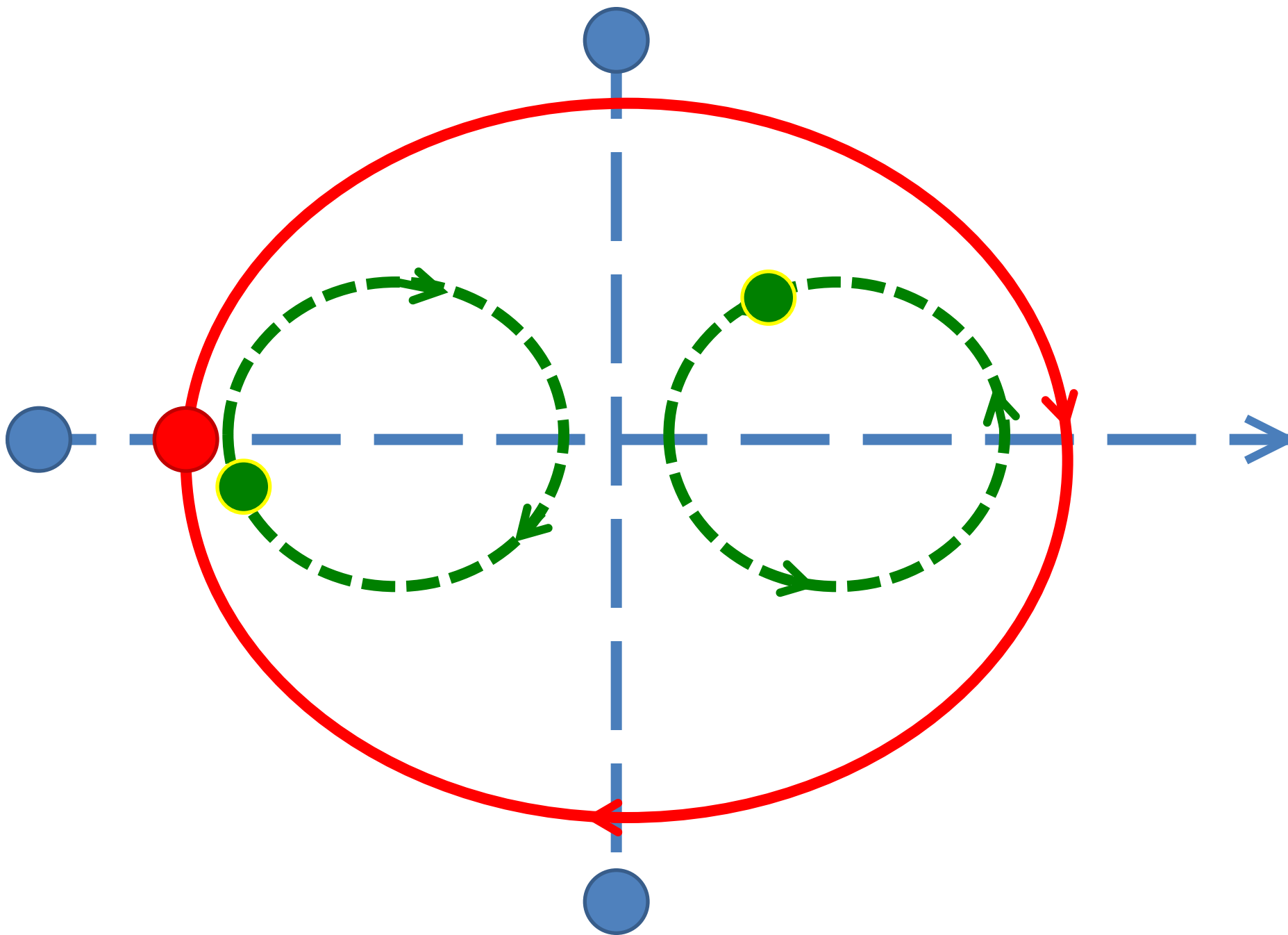
Методика работы с офтальмотренажёром

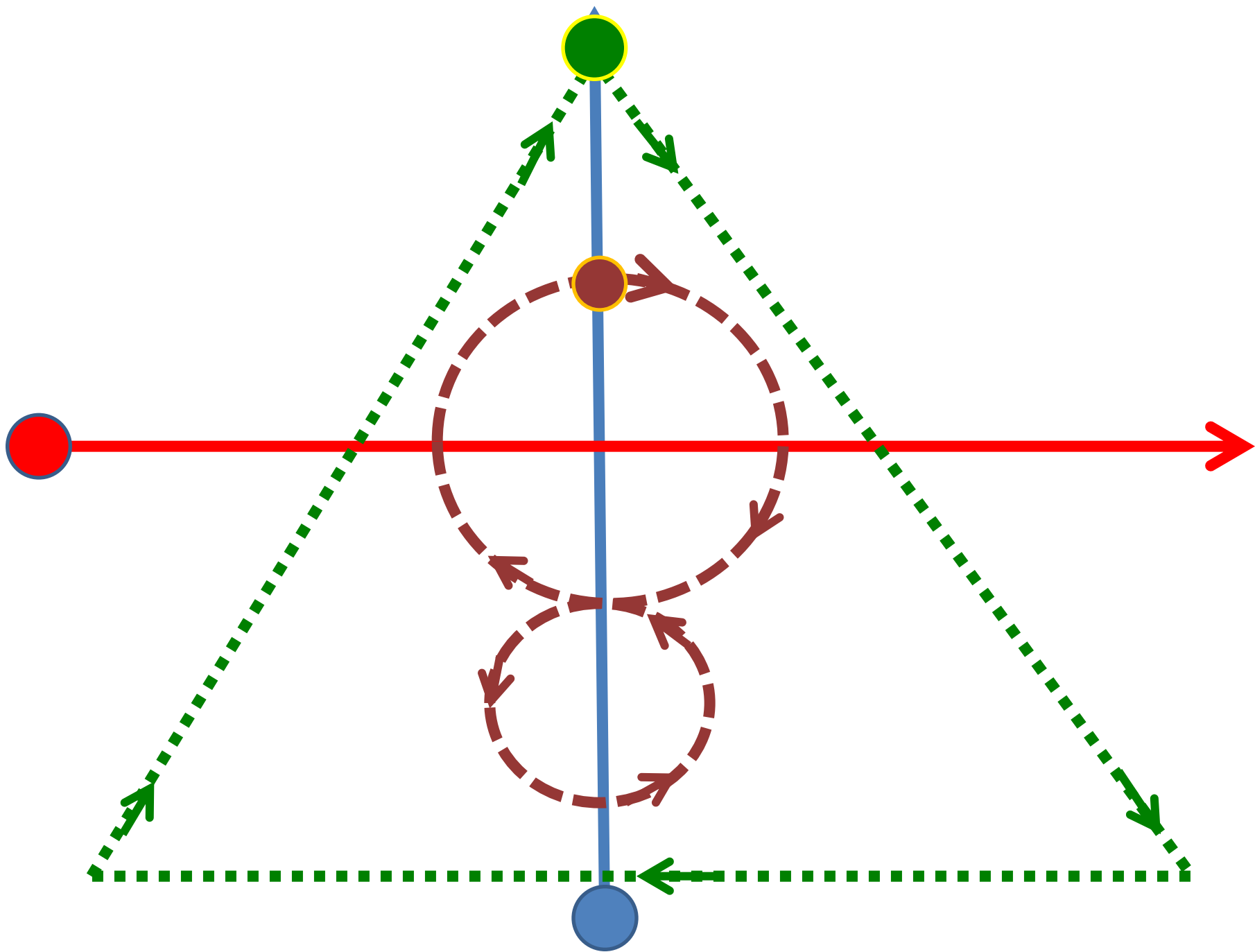
- Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.
- На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.
- Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.
- Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.
- «Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:
 - только глазами при неподвижной голове и туловище;
 - с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

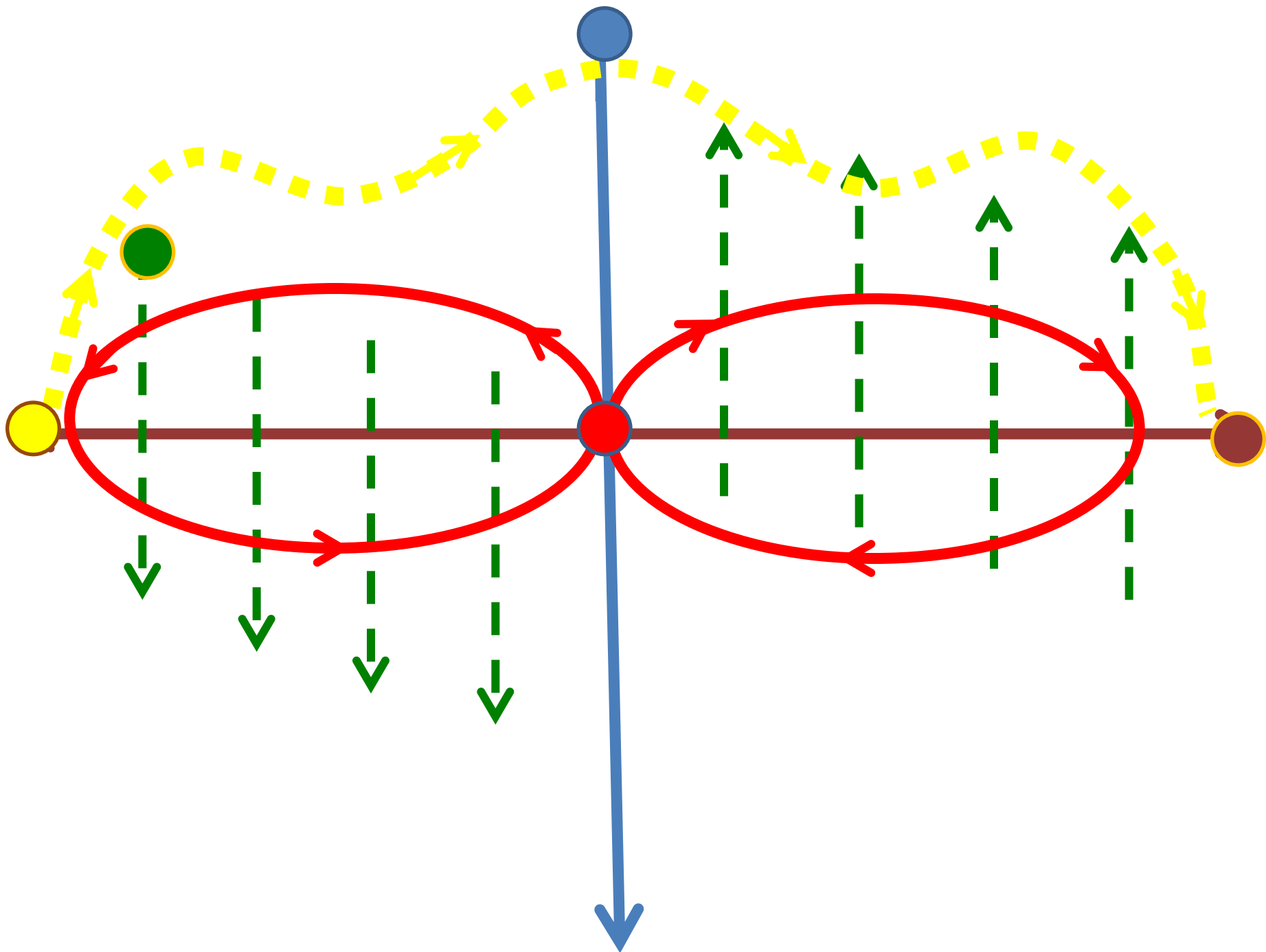
Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренировок зависит от интенсивности зрительной работы и психо-эмоционального состояния человека.

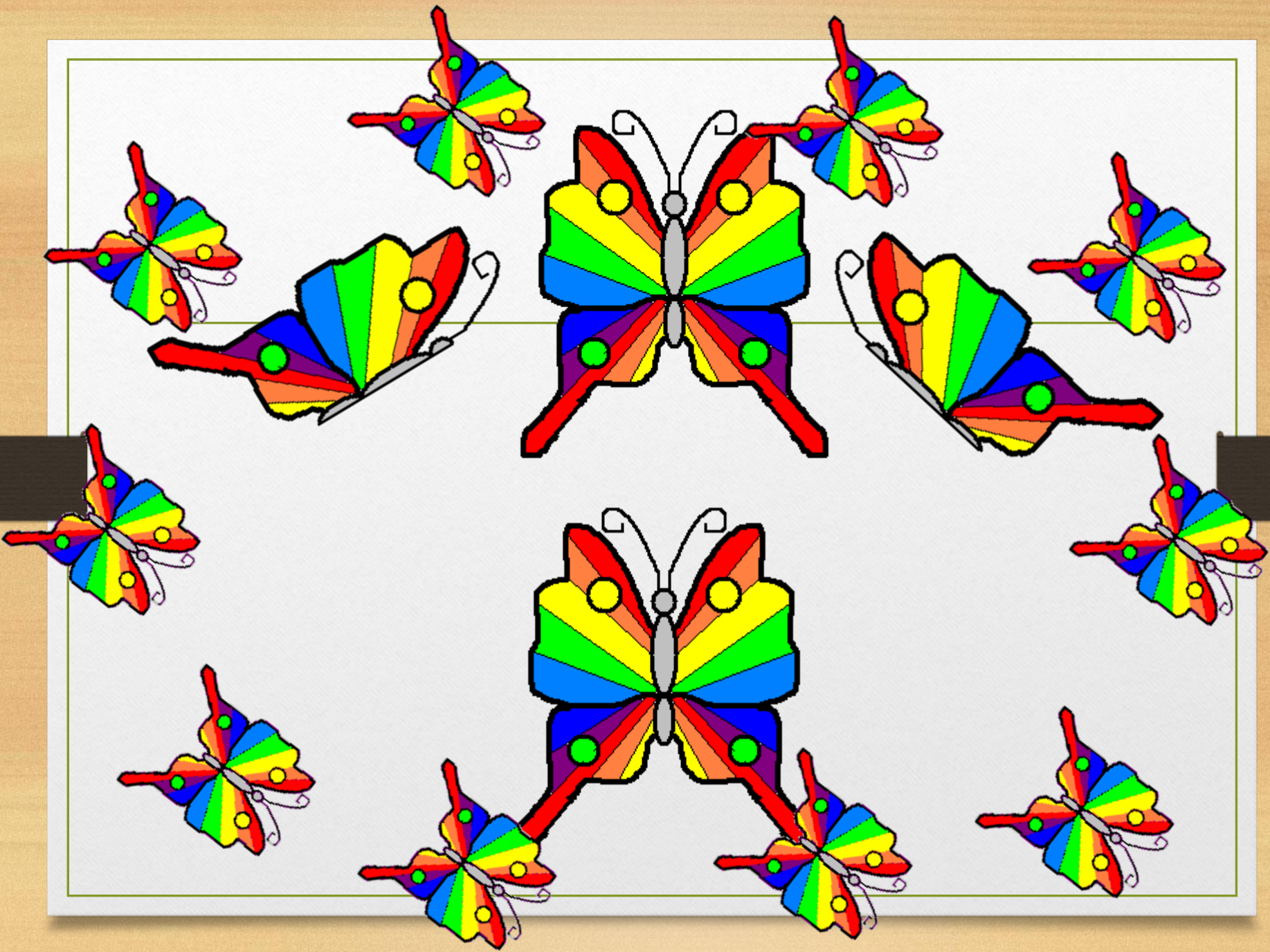
- Например, в случае необходимости длительное время концентрировать взгляд в близкой точке (рисование, чтение и пр.) и при ощущении высокого психического напряжения следует выполнять упражнения каждые 15-20 минут.
- Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

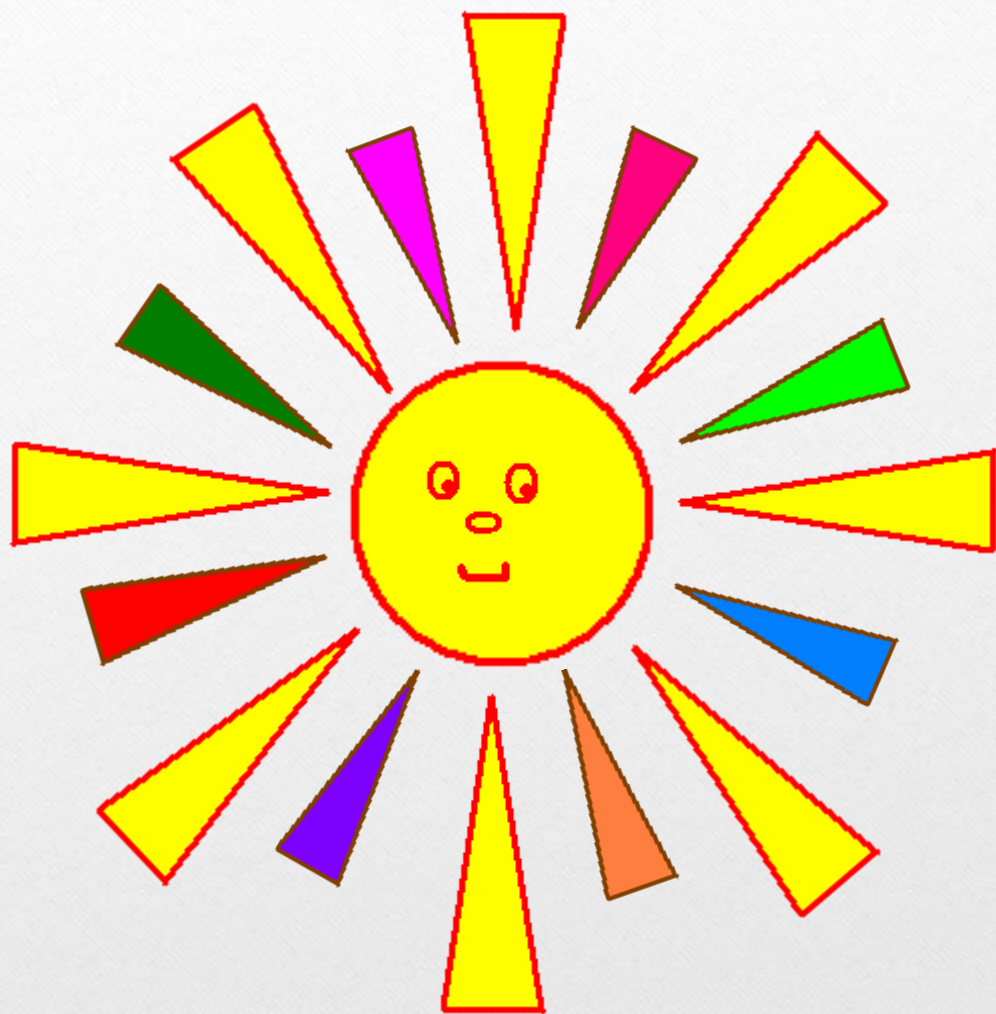














Литература:

- В.Ф. Базарный «Теория сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»
- В.Ф. Базарный «Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома»

Интернет ресурсы:

- viki.rdf.ru