



КОМПЬЮТЕР: «ЗА» И «ПРОТИВ».

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Здоровье и физическое развитие ребенка.

Родителей, как правило, чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Многие родители, купив своему ребёнку компьютер, или карманную электронную игру, вздыхают облегченно, так как этим, в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием.

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Нерегламентированные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику. Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты.

- Покупать для ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономить на здоровье детей.

- Расположить компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.

- Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см; выше 130 см – соответственно 60 и 36 см.

Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50-70 см (чем дальше, тем лучше). Поза ребенка прямая или слегка наклоненная вперед с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая: ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 – 3/4 длины бедра. Пространство между корпусом тела и краем стола, не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, и располагаются под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

- Делайте ежедневную, влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или другие емкости с водой.

- Протирайте экран чистой тряпочкой или губкой до и после работы на компьютере.

- Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.

- Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребёнка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

- Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем три раза в неделю, через день.

- После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ.

Вариант 1 (длительность 3-5 минут).

И.п.: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение легко, без напряжения.

1. Взгляд направить влево - прямо, вправо - прямо, вверх – прямо, вниз – прямо, без задержки в отведенном положении. Повторять от 1 до 10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении; дыхание произвольное, но следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторять 1-10 раз.

3. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, потом как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

5. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз. Смотреть перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

6. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: глаза закрыты и подушечками ладони, очень нежно касаясь, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно, всего 10 раз в среднем темпе (выполнять чистыми руками).

7. Потереть ладони одна о другую и, легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

Вариант 2 (длительность 1-2 минут).

1. При счете 1-2 фиксация глаз на близком (на расстоянии 15-20 см) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счете 8 взгляд снова переводится на ближний объект.

2. При неподвижной голове на счет 1 поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 – вниз, затем снова вверх. Повторить 15 – 20 раз.

3. Закрыть глаза на 10- 15 сек., открыть и проделать движения глазами вправо и влево, затем вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа – налево и обратно (5 раз).

Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

Вариант 3 (длительность 2 – 2.5 минут).

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении «сидя», откинувшись на спинку стула.

1. Смотреть прямо перед собой в течении 2-3 сек., затем на 3-4 сек. опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течении 30 секунд.

2. Поднять глаза кверху, опустить их книзу, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза (время 8 секунд).

3. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (длительность 15 секунд).

4.Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд.
Повторить 4-5 раз (длительность 30-50 секунд).



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

(Повторить 4 – 6 – 8 раз).

1.И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение (В): 1-2 – встать на носки, руки вверх наружу, потянуться за руками; 3-4 – руками дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Темп быстрый.

2.И.п.: ноги врозь, руки вперед.

В.: 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой – назад на спину; 2 – основная стойка (о.с.); 3-4 – те же движения в другую сторону. Темп быстрый.

3. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.:1 – согнуть правую ногу и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; 2 – приставить ногу, руки вверх наружу; 3 -4 – те же движения другой ногой. Темп средний.

4. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

В.:1 – руки за голову; локти развести по шире, голову наклонить назад;

2 – локти вперед; 3-4 – руки расслабленно опустить вниз, голову наклонить вперед. Темп медленный.

5. И.п.: ноги врозь, кисти в кулак.

В.: 1- мах левой рукой назад, правой – вверх назад; 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руки назад. Темп средний.

6. И.п.: сесть на стул.

В.: 1 – 2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад; 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Темп медленный.

7. И.п.: встать прямо или сесть на стул .

В.: 1 – 2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; 3-4 – то же левой рукой. Темп медленный.

8. И.п.: сесть на стул, руки на поясе.

В.: 1 – повернуть голову направо; 2 – повернуть голову прямо. Те же движения налево. Темп медленный.

9. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение (В): 1 – поднять плечи как можно выше с напряжением; 2 – опустить плечи. Темп медленный. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 сек., расслабить мышцы плечевого пояса.

10. И.п.: ноги вместе, руки согнуты перед грудью.

Выполнение (В): 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками; 3-4 – те же движения прямыми руками. Темп средний.

11. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение (В): 1 – руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Темп средний.

12. И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. Выполнение (В): 1-2 –

наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь – вдоль тела вверх; 3-4 – о.с.; 5-8 – те же движения в другую сторону. Темп средний.

