

Физкультминутка

- Основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носки, подтянуться; вернуться в И.п.
- Руки к плечам. Локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперёд, вращение рук назад.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперёд, руки в стороны; вернуться в И.п.
- Присед на носках, руки на коленях. 3 прыжка на месте в приседе, выпрямиться.
- Основная стойка. Выпад правой ногой вперёд, руки вверх, в стороны; вернуться в И.п. Тоже левой ногой.
- Стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперёд, расслабить мышцы, уронить руки вниз и потрясти.
- И. п. Основная стойка.

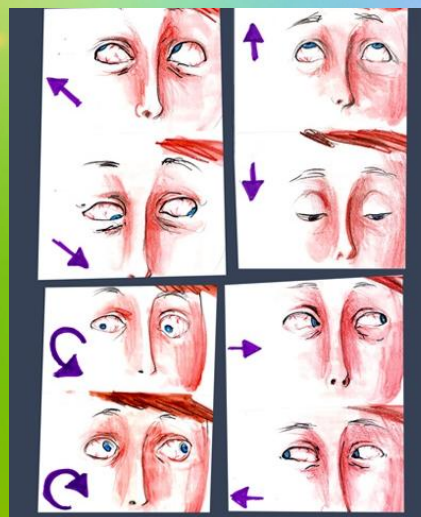
Источники информации

1. Статья из журнала:
Гигиенические требования к организации работы детей и подростков с компьютером.
А.А. Силаев, Л.Ю. Кузнецова, Н.Д. Бобрищева-Пушкина, О.Л. Попова, кафедра экологии человека и гигиены окружающей среды ГОУ ВПО «Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова» Росздрава
// «Практика педиатра. Гигиена.» 2009, октябрь, С. 27-30.
2. Гимнастика для глаз:
<http://www.vitamarg.com/health/inf/1165-gimnastika-dlya-glaz>
<http://fb.ru/article/132813/gimnastika-dlya-glaz-dlya-doshkolnikov-i-shkolnikov-detskaya-gimnastika-dlya-glaz>

Успехов Вам и вашим
деткам!

Гимнастика для глаз

1. Вертикальные движения глазами яблоками вверх-вниз.
 2. Быстрые и интенсивные разжимания и сжимания глаз.
 3. Делать движения глаз в горизонтальном направлении налево – направо.
 4. Сведение глаз к переносице. Нужно поставить палец к переносице и смотреть на него – при этом упражнении, глаза начинают легко «соединяться».
 5. Часто поморгать глазами в течение 1 минуты.
 6. Диагональное движение глаз. Нужно сначала скосить глаза в правый угол, а потом перевести взгляд вверх по прямой линии. Точно также сделать в противоположном направлении.
- Рекомендуется выполнять каждое упражнение не менее 6 раз в одном направлении.



«Компьютер и дошкольник»

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд. родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. **Безопасен ли он?** Приобретая для своего ребенка компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям .

Составитель: Бриль Т.В.



Правила компьютерной безопасности.

Время на игру следует ограничивать (для детей 6-7 лет – 10 мин, 8-11 – 15-20 мин, для старшеклассников – 30 мин в день);

Нельзя играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице;

Нужно контролировать содержание игры (исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно – сатанинскими и прочим нравственно отрицательными темами).



Основные гигиенические требования при работе дошкольников за ПК

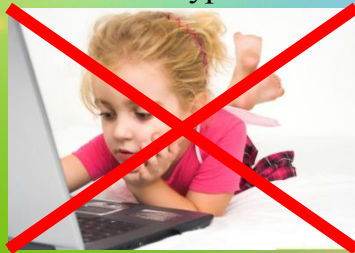
Все используемые персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам по показателям уровней электромагнитных полей, звукового давления, визуальным параметрам мониторов. Желательно использование жидкокристаллических или плазменных мониторов.

Обязательно должно быть **заземление** оборудования для снижения уровней электромагнитных полей.

Конструкция монитора должна предусматривать ручную регулировку яркости и контрастности, а также наклона экрана. Недопустимо одномоментное использование одного компьютера двумя пользователями.

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана.

Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры.



Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата (19-21 °С, при 55-62% влажности воздуха)

Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, особенно зрительного анализатора, **необходимо** индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта.

Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их **гимнастикой для глаз**.

