Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад №44»

г. Белгорода

**Консультация для родителей**

**Тема:КАК НЕ ПЕРЕУТОМИТЬСЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

Подготовила:

Шевченко Ольга Владимировна

Руководитель по физическому воспитанию

г. Белгород, 2013г

***КАК НЕ ПЕРЕУТОМИТЬСЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ***

Технический прогресс, компьютерное обеспечение – эти словосочетания прочно вошли в обыденный лексикон не только взрослого человека, но даже в детскую речь. С первых классов школы, а иногда и раньше, дети начинают приобщаться к чуду современной техники – компьютеру. В современном мире уже не обойтись без этой машины. С помощью компьютера мы и, конечно же, наши дети получаем новейшую и необходимую информацию. Электронные игры и программы развивают память, внимание и даже помогают получать или углублять знания по каким-либо предметам. Дошкольники узнают многое об окружающем мире, знакомятся с буквами, основами иностранного языка, школьники – готовят рефераты, творческие работы и т.д.. И было бы глупо полностью запретить сыну или дочке общение с этим последним техническим достижением. Однако любого родителя беспокоит, как компьютер влияет на здоровье человека вообще и на состояние растущего организма в частности. Да, конечно, некоторые негативные факторы при работе на ПК могут сказываться на здоровье, но в современном мире, к сожалению, от многих подобных моментов нельзя спрятаться. Зачастую приходится мириться с минимальным вредом для максимальной пользы. Так можно сказать и о компьютере. Тем более что разработчики компьютерных технологий не оставляют без внимания вопросы безопасной работы на ПК и постоянно совершенствуют средства защиты, встроенные в компьютер. И посему риск для здоровья ныне сведен к минимуму. Главное только следить, сколько ваше чадо проводит времени за экраном монитора, правильно ли сидит за компьютером, удобно ли расположена клавиатура, как стоят на полу его ноги.

Вот несколько простых правил правильной организации места ребенка или подростка, то есть пользователя, при занятиях на компьютере:

 Монитор должен быть установлен прямо перед пользователем, и не требовать поворота головы или корпуса.

 Рабочий стол и посадочное место должно иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора.

 Во избежание нарушения осанки при работе за ПК ноги ребенка должны находиться на полу. Если его ноги не имеют достаточной опоры, не достают до пола, необходимо установить подставку для ног.

 Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100-110 градусов.

 Перед началом и после работы на ПК помещение должно проветриваться.

 Чрезмерное увлечение компьютером может привести к усталости глаз, перенапряжению мышц спины, умственному утомлению. Предупредить эти неприятности не сложно: родителям нужно лишь следить, сколько же сын или дочь занимаются со своим «электронным другом». Дети младшего школьного возраста могут работать на ПК не более 20 минут.

По прошествии этого времени необходимо либо заканчивать, либо проводить небольшие всего на 1-2 минуты, физкультпаузы – делать несколько несложных упражнений, чтобы организм ребенка не переутомлялся, а сам пользователь смог бы, не снижая продуктивности своей деятельности, работать с ПК еще какое-то время. В качестве физкультпауз мы хотим предложить вам несколько упражнений.

Все эти упражнения несложные. Ребенку будет приятно отвлечься и сменить деятельность, расслабиться или пошутить, выполняя такую гимнастику.

***Упражнения для расслабления плечевого пояса и рук***

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

А) правую руку вперед, левую – вверх

Б) переменить положение рук.

Повторить несколько раз, затем расслабленно опустить руки и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 1-2 раза. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

А), Б) свести локти перед собой и голову наклонить вперед

В), Г) локти назад, прогнуться.

Повторить несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя, руки вверх.

А) сжать пальцы в кулак

Б) разжать пальцы.

Повторить несколько раз, затем расслабленно опустить руки и потрясти кистями. Темп медленный.

***Упражнения для расслабления мелких мышц кисти***

Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.

А) сжать кисти в кулак

Б) разжать кисти.

Повторить несколько раз, затем расслабленно опустить руки и потрясти кистями. Темп средний

***Упражнения для улучшения мозгового кровообращения***

1. Исходное положение, сидя на стуле.

А), Б) отвести голову назад и плавно наклонить назад;

В), Г) голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить несколько раз.

Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя, руки на поясе.

А) поворот головы направо;

Б) исходное положение;

В) поворот головы налево;

Г) исходное положение. Повторить несколько раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

А) махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

Б) исходное положение;

В), г) то же правой рукой. Повторить несколько раз. Темп медленный.

***Упражнения для снятия напряжения с глаз (гимнастика для глаз)***

Проводится сидя или стоя.

1. Голову держать неподвижно, а глазами сделать круговое, широкое вращательное движение. Посмотреть вверх, перевести взгляд направо (зрачки окажутся в правом верхнем углу). Посмотреть вниз, в правый нижний угол, медленно перевести взгляд в нижний левый угол. Снова посмотреть вверх, сначала – в левый верхний угол, затем – в верхний правый угол. Повторить эти движения в обратном порядке.

2. Сфокусировать глаза на любом далеко находящемся предмете за окном, а потом перевести взгляд на близко расположенный предмет, например, на точку на оконном стекле. Повторить несколько раз.

3. Сложить ладони вместе и держать, не разжимая, пока не почувствуется в ладонях тепло. Затем закрыть глаза, приложить руки к переносице, перекрестив на ней пальцы. При этом глаза должны быть закрыты. Повторить несколько раз

***Получайте от общения с компьютером удовольствие и не заставляйте организм уставать!***