***Компьютер: «за» и «против»***

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

Многие родители, купив своему ребенку компьютер или карманную электронную игру, вздыхают облегченно, так как этим в какой то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающем программам) или развития (по развивающим программам), а так же получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т. п. 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.

* Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей
* Расположите 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 рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сиденья 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 лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).*

* Делайте ежедневно влажную уборку помещений, 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 ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.
* **Помните:** без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 мин, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 мин в день, причем 3 раза в неделю, через день
* После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения

**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 – руки 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 за 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 пошире, 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. Сесть на стул. В.: 1 – 2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад; 3 – 4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Темп медленный.
7. Встать прямо или сесть на стул, руки на поясе. В.: 1 – 2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; 3 – 4 – то же левой рукой. Темп медленный.
8. 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. В.: 1 – поднять плечи как можно выше с напряжением; 2 – опустить плечи. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз, затем пауза 2 – 3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса.
10. И. п.: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. В.: 1 – 2 – два пружинящих рывка назад .
11. И. п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 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. 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.