*Гуляганова Ольга Владимировна*

**Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.**

*Россия, г. о. Кинель,*МОУ СОШ №5 «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЛИДЕР»

gulyaganova.olya@mail.ru

Современные информационные технологии всё шире используются в начальной школе как средство предъявления учащимся учебного материала на всех этапах урока от повторения до закрепления. Возможности ИКТ позволяют учителю самостоятельно создавать необходимые материалы, а также планировать их изучение по «личному маршруту», оптимизируя познавательную деятельность младших школьников. Они позволяют учителю компактно представить большой объём информации, чётко структурированной и последовательно организованной. Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, поскольку информационные технологии стремительно проникают во все сферы жизни и деятельности современного общества. Но, как всякий новый этап в развитии общества, компьютеризация несёт с собой и новые проблемы. Среди множества проблем применения компьютера следует особо отметить одну – проблему влияния компьютера на здоровье человека. Наиболее значительное воздействие со стороны компьютера испытывают учащиеся. Детский развивающийся организм имеет свои особенности: развитие и формирование нервной, опорно-двигательной систем и др. Все психофизиологические особенности младших школьников следует обязательно учитывать при применении ИКТ в учебном процессе. Существует несколько «золотых правил» при работе за компьютером, которые помогут получить от занятий максимум удовлетворения.

**Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделай разминку.**

Разминка может быть общая, музыкальная, танцевальная, для глаз.

I. Разминка общая.

 1.И. П. – стоя. Наклоны головы вперёд и назад, влево и вправо по 10 раз, вращение по (против) часовой стрелки.2. И. п. – стоя. Вращение согнутых и приставленных к плечам рук по 10 раз вперёд и назад.

3. И. п. – стоя. Наклоны влево и вправо по 5 раз, вперёд и назад по 5 раз.

4. И. п. – стоя. Руки на поясе, вращение таза по и против часовой стрелки по 5 раз.

5. И. п. – стоя. Прыжки на месте в течение минуты.

6. И. п. – стоя. Сжимать и разжимать пальцы по 20 раз. II. Разминка танцевальная «На море» (под спокойную и медленную музыку).

«Горизонт»

1 – 4 - чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта («на море») слева – направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5- 8 повторить линию горизонта справа – налево.

«Лодочка»

4 -чертим «Лодочку» (дуга кверху), глаза повторяют движение, голова прямо.

«Радуга»

1 – 4 – чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. [4, стр. 137]

III. Разминка для глаз (из йоги).

И.п. – сидя. Сделайте медленный вдох через нос и закройте глаза. Во время медленного выдоха (тоже через нос) массируйте веки подушечками ладоней (теми, что расположены ближе к запястью). На паузе после выдоха закройте глаза ладонями так, чтобы сквозь них не проникал свет. Задержитесь в таком положении, сколько можете. Затем, не отрывая ладоней от лица, откройте глаза и сделайте вдох через нос. На медленном выдохе через нос уберите ладони от глаз. [4, стр. 140]

**Правило второе: когда работаешь - сиди расслабленно.**

Комплекс упражнений «Сядем смирно - без движенья».

Сядем смирно, без движенья,

Начинаем упражненье,

(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)

Руки поднимем,

(Руки дугами внутрь вверх – вдох.)

Потом разведём

(Руки в стороны – выдох.)

И очень глубоко

Все грудью вздохнём.

(Руки вниз, потом за голову.)

Дышим раз и дышим два,

(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперёд – вдох, согнуться вперёд, расслабиться – выдох.) За работу нам пора. [1, стр. 124]

**Правило третье: чаще меняй позу, делай перерывы в работе.**

Комплекс упражнений «Рисуй глазами треугольник»

(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни

Вершиной вниз.

И вновь глазами

Ты по периметру веди.

Рисуй восьмёрку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок её клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы наконец.

Зарядка окончилась.

Ты молодец! [ 2, стр.105]

**Правило четвёртое: пальцы должны быть лёгкими и расслабленными.**

Упражнение «Здравствуй, пальчик!»

Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.

Пальчик- пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошёл.

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам всё съел.

Оттого и потолстел. [2, стр. 98]

**Правило пятое: заботься о зрении при работе на компьютере.**

Комплекс упражнений для глаз «Волшебный сон»

Реснички опускаются..

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем..

Дышится легко…ровно…глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают… Засыпают…

Шея не напряжена

И расслаблена…

Губы чуть приоткрываются..

Всё чудесно расслабляется..

Дышится легко…ровно..глубоко…

Мы спокойно отдыхаем..

Сном волшебным засыпаем…

(Громче, быстрей, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись!

Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать! [4, стр. 147]

**Правило шестое: закончил занятие – сделай разминку!**

Занятия с использованием компьютеров для детей 6-9 лет следует проводить не чаще трёх раз в неделю: во вторник, среду и четверг – в дни наибольшей умственной активности детей. Непрерывная продолжительность работы с компьютером для детей 6-9 лет – 15 - 20 минут. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. [3, стр. 101]

***Библиографический список:***

1. Обучение для будущего (при поддержке Microsoft): учеб. Пособие. М.: Издательско-торговый дом “Русская редакция”, 2004.

2. Кубичев Е.А. ЭВМ в школе. М.: Педагогика, 1986. Машбиц Е.И.

3. Компьютеризация обучения: Проблемы и перспективы. М.: Знание, 1986

4. В.И. Коваленко «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер». Москва, Вако, 2009 г.