Занятия на компьютере.

Гимнастика для глаз и пальцев для детей.

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для интеллектуального развития, но и для формирования хороших моторных навыков. Работая с любой компьютерной программой необходимо учиться управлять компьютером: нажимать пальцами на определенные клавиши, уметь обращаться с мышью. Это развивает мелкую мускулатуру руки и пальцев. На занятиях с использованием компьютеров у детей формируется тончайшая координация движения глаз и руки, что содействует становлению распределенного внимания и его хорошей переключаемости.

Качественная реализация моторной программы при выполнении движений в дошкольном возрасте требует напряженного зрительного контроля, так как именно он выступает в качестве ведущего механизма обратной связи. Так успешная работа с компьютером во многом зависит от сформированности зрительно-моторной координации. Работая с детьми необходимо помнить, что крупные мышцы тела развиваются раньше мелких, поэтому дошкольникам трудно выполнять мелкие и точные движения. Окостенение фаланг рук заканчивается лишь к концу данного возрастного периода. Как показывает опыт, выполнение движений, необходимых в компьютерной программе, удается ребенку лучше, чем выполнение аналогичных движений при письме. Связано это с высокой мотивацией дошкольников к компьютеризированной игровой деятельности. Тем не менее необходимо вовремя проводить упражнения для профилактики переутомления пальцев рук и глаз.

Для снятия зрительного напряжения проводится зрительная гимнастика. Даже при небольшой её продолжительности (1 мин), но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Так при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего предмета на дальний, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, регулирующей аккомодацию глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с компьютером (одно упражнение) и после него (одно-два упражнения). Через 2–4 занятия упражнения рекомендуется менять.

Примерный комплекс упражнений для глаз

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть даль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх –налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх – направо вниз потом прямо вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Элементы пальчиковой гимнастики можно включать как до непосредственного занятия с компьютером, так и после. Из большого многообразия упражнений, описанных в специальной литературе, учитель может выбрать наиболее подходящие к данной деятельности..

Упражнения для кистей рук учат напрягать и расслаблять мышцы, переключаться с одного движения на другое развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время.

**1. «Моем руки»**(эффективно использовать после работы с клавиатурным тренажером):

ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

**2. «Стряхиваем водичку с рук»:** пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

**3. «Вытираем руки»:** энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

**Кошечка** Вариант 1. Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3–5 раз.

Кулачок – ладошка.

Я иду, как кошка.

Вариант 2. При выполнении упражнения руки располагаются на столе. Попеременная смена положений на счет «раз–два».

«Раз»: левая рука – кулачок, правая рука – ладошка.

«Два»: правая рука – кулачок, левая рука – ладошка.

**Упражнения для пальцев условно статические**

**Пчела .**Исходное положение. Выпрямить указательный палец, остальные пальцы рижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Над цветами я кружу!

Такое упражнение можно использовать параллельно с изучением клавиш клавиатуры:

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я над кнопкой Shift кружу! (Название кнопок можно менять по мере знакомства с их назначением)

**Упражнения для пальцев динамические**

Мы топали ( упражнение способствует формирования правильной постановке кисти и пальцев при работе с клавиатурой)

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки.

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,

До то-по-ля до-то-па-ли,

До то-по-ля до-то-па-ли,

Чуть но-ги не от-то-па-ли.