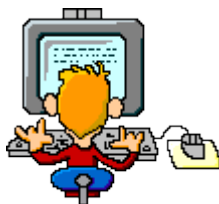


Родители, внимание!



Главное - чувство меры! Ведь недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу.

Малышам сидеть за компьютером, желательно, не каждый день. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места. Советы по этому вопросу, а также комплекс упражнений Вы можете найти в буклете «Как остаться здоровым младшему школьнику при работе за компьютером».

Основные правила при работе за компьютером.

1. Работать за компьютерами необходимо с хорошо освещенным рабочим столом.
2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.
3. Каждые 15 минут делать гимнастику для глаз.
4. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для рук и позвоночника.
5. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.
6. Лучше всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука.

Гимнастика для глаз

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

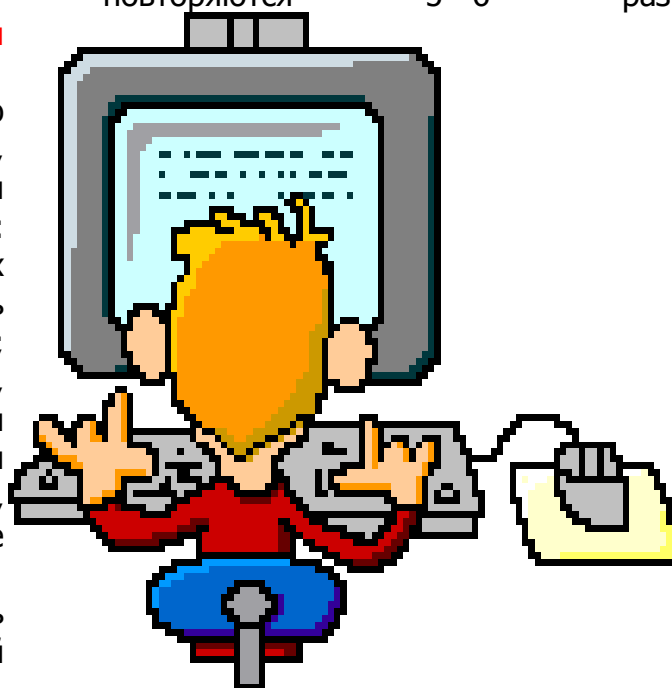
Гимнастика для кистей рук

1. Поднять руки вверх и с усилием сжимать в кулак и разжимать пальцы. Потрясти в воздухе расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.
2. Соединить ладони вместе перед грудью, с напряжением нажимая на концы пальцев, наклонять кисти рук то вправо, то влево.
3. Вытянуть руки вперед и производить вращательные движения кистями в стороны и внутрь.
4. При полусогнутых руках с силой сжимать и разжимать пальцы рук.
5. Потрясти расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз. Все движения повторяются 5—6 раз.

Комплексы упражнений для позвоночника

Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, следует руководствоваться следующими правилами:

- первое - не прилагайте резких усилий к потерявшим гибкость участкам позвоночника;
- второе - выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузки со своими физическими возможностями; если почувствуете боль или утомление, прекратите на время занятия, не переутомляйтесь;
- третье - не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.



Упражнение 1. Растяжение шеи и верхней части спины.

- Встаньте, примите правильную осанку (голова, туловище и бедра расположены на одной прямой линии, грудная клетка выдвинута вперед и вверх, живот плоский, спина нормально изогнута), поставьте ноги на ширину ступни, расслабьте мускулы.

- Сомкните руки за головой, наклоните голову вперед, а затем попытайтесь вернуть ее в исходное положение, оказывая сопротивление руками. Делайте это в течение 6 с, считая про себя: «Одна тысяча один, одна тысяча два,..., одна тысяча шесть».

- Повторите упражнение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад как можно дальше. Вытягивайте шею в каждом направлении как можно сильнее.

Упражнение 2. Укрепление и растяжение спины.

Это упражнение очень эффективно, когда вы чувствуете усталость в спине.

- Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, поднимитесь на носки и вытяните вверх руки, затем расслабьтесь.

- Нагнитесь, положите ладони на ноги позади колен, втяните живот и попытайтесь напрячь спину, сопротивляясь руками этому напряжению. Держите это положение в течение 6 с, считая: «Одна тысяча один,..., одна тысяча шесть», затем расслабьтесь,... напрягитесь, ... расслабьтесь.

Упражнение 3. Вращение головой для укрепления верхней части спины.

Упражнение способствует снятию напряжения шейной мускулатуры и растяжению шейных позвонков.

- Встаньте прямо, не напрягаясь.
- Опустите подбородок на грудь и поворачивайте голову так, чтобы ухо коснулось плеча, затылок - спины, другое ухо - второго плеча, подбородок - груди. Делайте это медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки.
- Вращайте голову 20 раз в одну сторону и столько же раз в другую.

Упражнение 4. Укрепление всего позвоночника.

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены и совершенно расслаблены.
- Поворачивайтесь всем телом то в одну, то в другую сторону, стараясь заглянуть через плечо как можно дальше, руки вялые и двигаются вслед за телом совершенно свободно.

Упражнение 5. Укрепление верхней части позвоночника.

- Встаньте прямо, ноги вместе или слегка расставлены.
- Поднимите плечи как можно выше и плавно отводите их назад, а затем вперед как можно дальше. Повторите это упражнение 15 раз.
- После небольшой паузы сделайте эти же движения 15 раз в обратном направлении.

Увеличивая ежедневно количество движений, доведите их число до 30 в каждую сторону.

ПАМЯТКА-ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ.

Уважаемые родители!

Помните!

Ваши дети – это не только Ваши дети:

Они сыновья и дочери самой жизни.