

Физкультминутка

1. И.п.- основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носочки, подтянуться, вернуться ви.п.
2. Руки к плечам, локти прижаты к туловищу, вращение рук вперед, назад.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руки в стороны; вернуться ви.п.
4. Присед на носках, руки на коленях. 3 прыжка на месте в приседе, выпрямиться.
5. Основная стойка. Выпад правой (левой) ногой вперед, руки вверх, в стороны; вернуться ви.п.
6. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, расслабить мышцы, уронить руки вниз и потрясти.

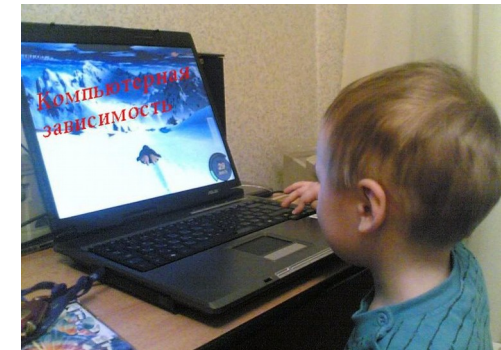


Здоровье детей в ваших руках!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МАЛИНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «ЧАЙКА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Памятка для родителей «Дошкольник и компьютер»



**Составили воспитатели:
Макимова И.С.
Лукьянчикова С.Ю.**

Современные дети очень много времени проводят у компьютера. Если предыдущее поколение было

поколением книг, то современное получает информацию через видео.

Родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. Безопасен ли он? Приобретая для своего ребенка компьютер, мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред компьютер принесет детям.

Оптимальное время для непрерывных занятий с компьютером

4 года- 10-15 мин в неделю;
5-6 лет- 10-15 мин в день.

При этом компьютерные игровые занятия необходимо проводить с перерывом для физкультминутки и завершать гимнастикой для глаз.

Чем опасен компьютер для глаз?

- усталость глаз
- слезоточивость
- уменьшение ясности видения
- вызывает близорукость

Рекомендации родителям

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см.

Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры.

Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата.



Вертикальные движения глазами яблоками вверх- вниз

Быстрые и интенсивные разжимания и сжимания глаз.

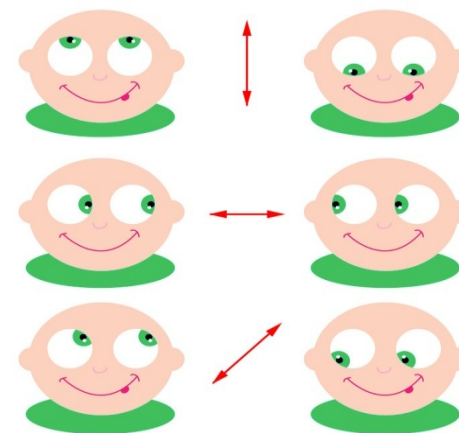
Делать движения глаз в горизонтальном направлении налево - направо.

Сведение глаз к переносице. Нужно поставить палец к переносице и смотреть на него.

Часто поморгать глазами в течение 1 минуты.

Диагональное движение глаз. Скосить глаза в правый угол, а потом перевести взгляд вверх по прямой линии и в противоположном направлении.

Рекомендуется выполнять каждое упражнение не менее 6 раз в одном направлении.



Гимнастика для глаз