***Компьютер: «за» и «против»***

 Родителей, как правило, чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также 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 обучающим программам) или разви­тия (по развивающим программам), а также 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 лежат на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).***

* Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, 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 на 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 сек, расслабить мышцы плечево­го пояса.

10. И.п.: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. В.: 1 — 2 — два пружи­нящих рывка назад согнутыми рука­ми; 3 — 4 — те же движения прямыми руками. Темп средний.

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.