

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 влево, 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.

ООО «Школьная Пресса»
127254, Москва, ул. Руставели, д. 10, корп. 3
Тел., факс: (495) 619-52-89, 619-52-87
E-mail: marketing@schoolpress.ru
Интернет: www.schoolpress.ru

Компьютер: «за» и «против»

*Здоровье и физическое
развитие ребенка*

Выпуск 2



Москва
Школьная Пресса
2009

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, увлеченный им 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.*



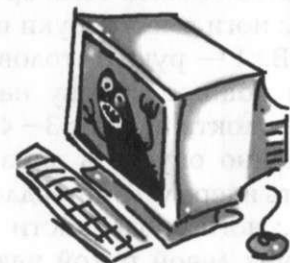
Маленький ребенок — очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Нерегламентированные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблаго-

приятные 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.