

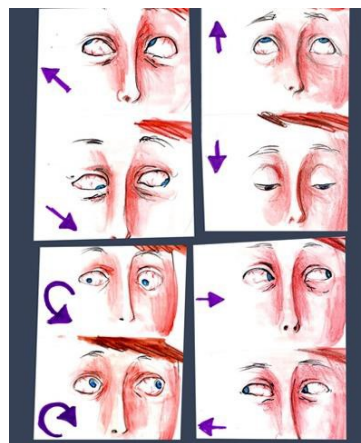
Гимнастика для тела

1. Основная стойка (о. с.): руки через стороны вверх \Rightarrow подняться на носки \Rightarrow подтянуться \Rightarrow вернуться в Исходное положение \Rightarrow (И.п.);
2. О.С: Руки к плечам, локти прижаты к туловищу \Rightarrow вращение рук вперёд, вращение рук \Rightarrow назад;
3. О. С: Ноги на ширине плеч, руки на поясе \Rightarrow наклоны вперёд, руки в стороны вверх \Rightarrow нутся в И.п.;
 \Rightarrow 4. Присесть на носках, руки на коленях. 3 прыжка на мете в приседе \Rightarrow выпрямиться. \Rightarrow
5. Основная стойка \Rightarrow выпад правой ногой вперёд, руки \Rightarrow вверх, в стороны вернуться в И.п. \Rightarrow Тоже левой \Rightarrow ногой.
6. Ноги врозь, руки в стороны \Rightarrow наклониться вперёд, расслабить \Rightarrow мышцы, уронить руки вниз и потрясти.



Гимнастика для глаз

1. Вертикальные движения глазами яблоками вверх-вниз.
2. Быстрые и интенсивные разжимания и сжимания глаз.
3. Делать движения глаз в горизонтальном направлении налево – направо.
4. Сведение глаз к переносице. Нужно поставить палец к переносице и смотреть на него – при этом упражнении, глаза начинают легко «соединяться».
5. Часто поморгать глазами в течение 1 минуты.
6. Диагональное движение глаз. Нужно сначала скосить глаза в правый угол, а потом перевести взгляд вверх по прямой линии. Точно также сделать в противоположном направлении.



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



Воспитатель детского сада 116
Булычева Юлия Игоревна



**КОМПЬЮТЕР
И ДОШКОЛЬНИК**



Правила компьютерной безопасности

Время на игру следует ограничивать (для детей 6-7 лет – 10 мин, 8-11 – 15-20 мин, для старшеклассников – 30 мин в день); **Нельзя** играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице; **Нужно** контролировать содержание игры (исключать сюжеты с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно – сатанинскими и прочим нравственно отрицательными темами).



Основные гигиенические Требования при работе за

..... **компьютером**

Все используемые персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам.

- Обязательно должно быть **заземление оборудования** для снижения уровней электромагнитных полей.
- **Расстояние** от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана.



- **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 (19-21 °С, при 55-62% влажности воздуха)

.....