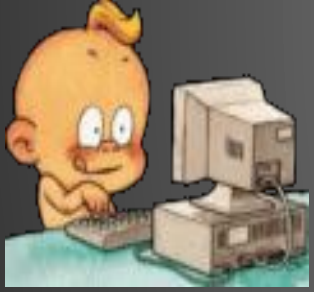


Исследовательская работа: «Детские игры: влияние на организм младшего школьника компьютерных и подвижных игр».



Выполнила: Костикова Маргарита
ученица 4 класса , МОБУ «ООШ№3»
Руководитель: Мелешко Галина Григорьевна



Объект исследования:

компьютер и подвижные игры

Предмет исследования:

организм младшего школьника



Цель проекта:

Определение
пользы и вреда
компьютерных
и подвижных
игр на
организм
младшего
школьника.





Задачи проекта:

- ❑ Изучить информацию по данной теме.
- ❑ Определить основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.
- ❑ Выявить необходимость физической активности в течение дня.
- ❑ Ознакомить с результатами исследования учащихся своего класса.
- ❑ Разработать памятки младшим школьникам и родителям для сохранения здоровья.



Актуальность темы.



Компьютерный мир заманчив и красочен. Я очень люблю играть в компьютерные игры. Моя сестра Марина студентка университета пользуется компьютером при подготовке к занятиям. Мама работая в магазине, с помощью компьютерных технологий увеличивает ассортимент товаров. Так почему же врачи резко ограничи для меня время компьютерной игры? Я решила исследовать влияние компьютера на здоровье младшего школьника.

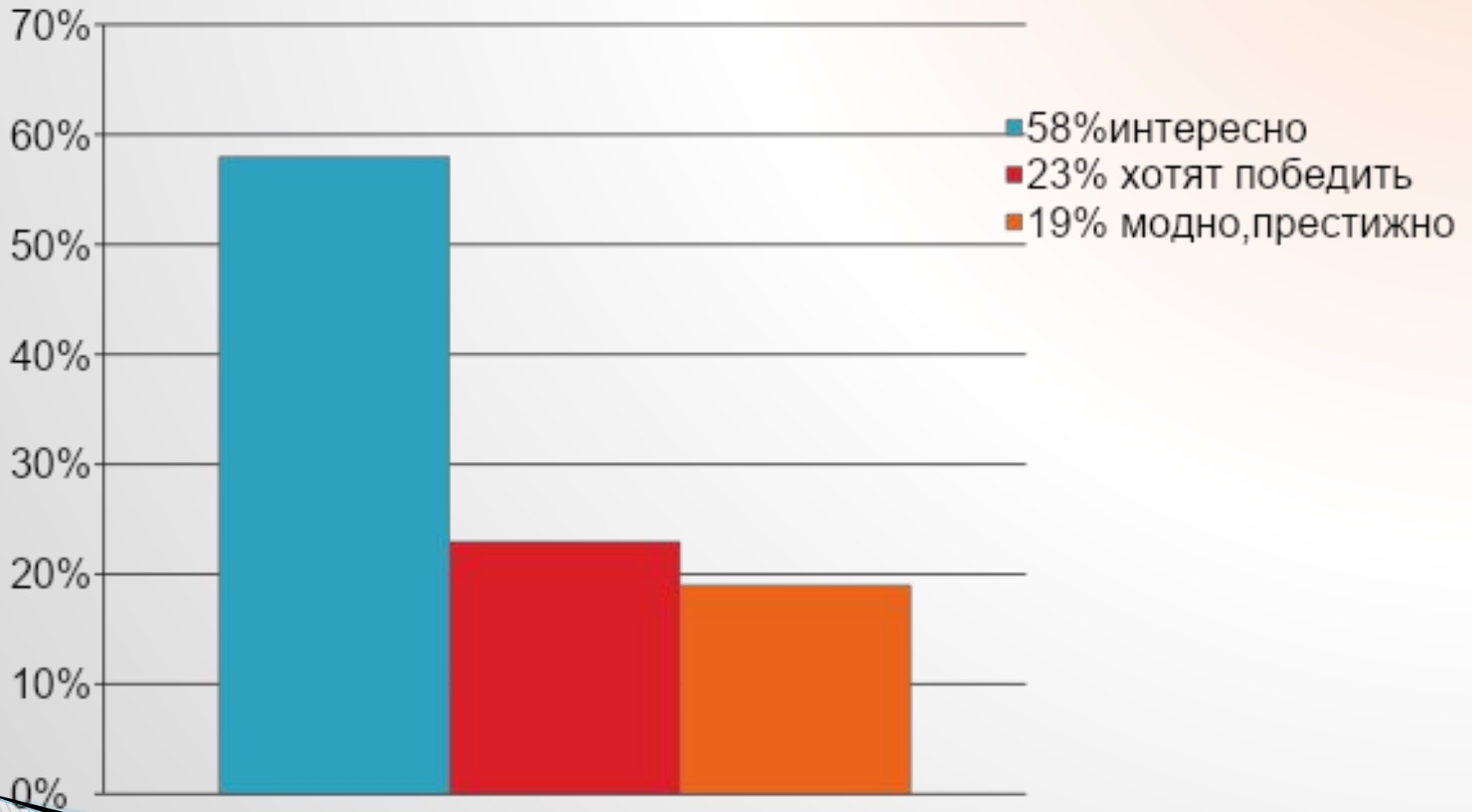


Социальный опрос: «Что вы предпочитаете делать в свободное время? В какие игры вы играете?»



- ▣ **82% учащихся нашего класса увлекаются компьютерными играми, причём многие имеют «игровой опыт» с 4-6 лет.**
- ▣ **18% учащихся предпочитают в свободное время заниматься спортом и любят подвижные игры.**

Почему вы играете в компьютерные игры?



Вредные факторы:

1. сидячее положение в течение длительного времени;
2. воздействие электромагнитного излучения монитора;
3. утомление глаз, нагрузка на зрение;
4. перегрузка суставов кистей;
5. стресс при потере информации;
6. пыль и грязь.



Основные правила гигиены зрения: Массаж глаз.



Подвижные игры

Развивают физические качества :
ловкость, скорость,

силу, терпение, выносливость,
смелость, смекалку;

развивают моральные нормы
поведения: *вежливость,*
сдержанность, помощь ближнему,
совесть;

формируют психологические
качества: *характер, память,*
темперамент, мышление,
самооценку;

оказывают содействие
повышению спортивных
результатов; *разрушают все*
барьеры общения с ребятами в
процессе игры;

расковывают детей, накапливают
положительную энергию, которую
они проявляют на протяжении
всего дня.



Выводы проекта:

- 1. Чрезмерное увлечение компьютерными играми вредит здоровью младшего школьника.**
- 2. Необходимо работать на компьютере соблюдая санитарно-гигиенические нормы, разработанные для младшего школьника.**
- 3. Включать в свой режим дня подвижные игры на свежем воздухе, заниматься физкультурой и спортом.**
- 4. Следовать рекомендациям специалистов, вести здоровый образ жизни, беречь и заботиться о своём здоровье.**

Памятка младшему школьнику.



- 1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.**
- 2. Не играть на компьютере более 2 ч., делать перерывы через каждые 15-20 минут.**
- 3. Выбирать для себя игры развивающего характера, которые помогут в развитии мышления, внимания, творчества и воспитании доброго отношения к людям.**
- 4. Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма вид занятий, позволяющий быстро заснуть и восстановить твои силы.**
- 5. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.**