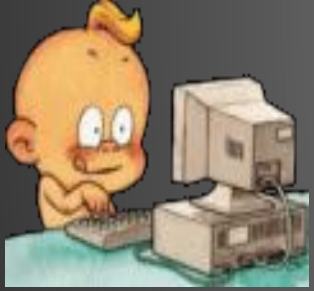


*Исследовательская работа: «Детские игры: влияние на организм младшего школьника компьютерных и подвижных игр».*



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



*Объект исследования:*

компьютер и подвижные игры

*Предмет исследования:*

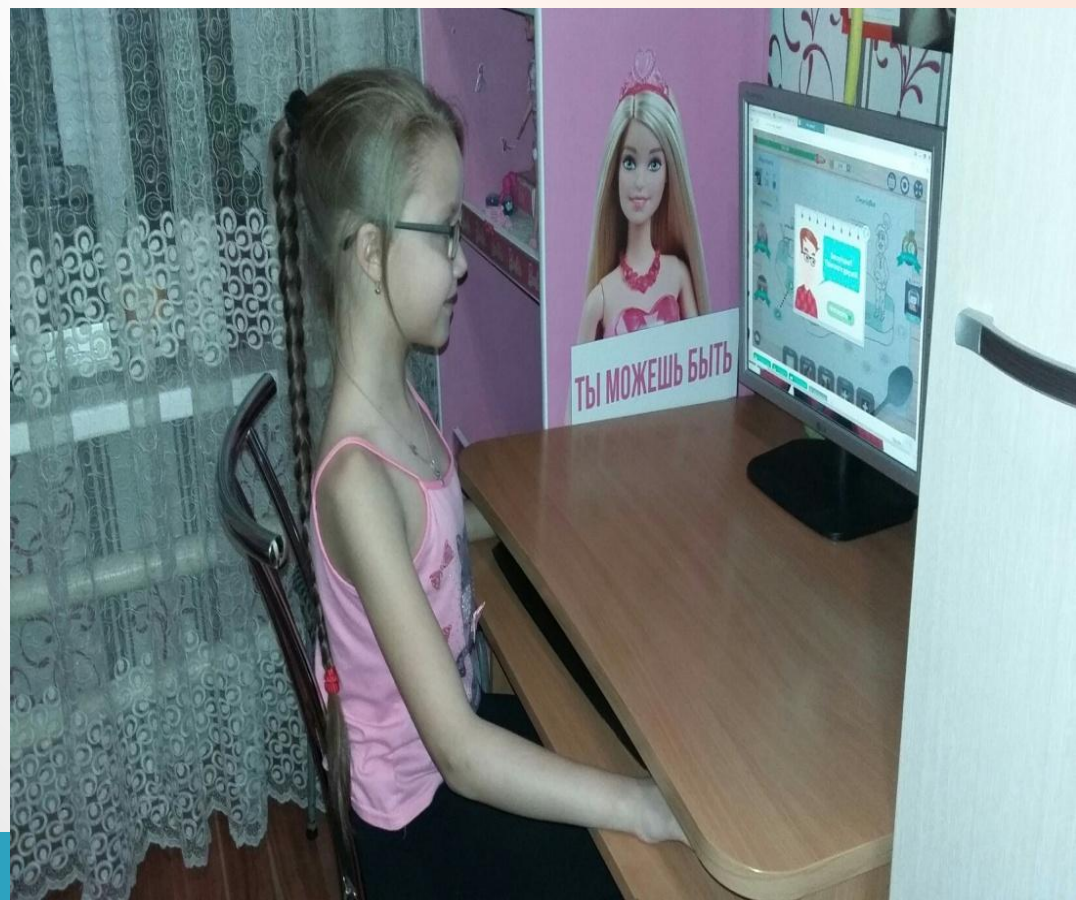
организм младшего школьника





## 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 ограничили для меня время компьютерной игры? Я решила исследовать влияние компьютера на здоровье младшего школьника.



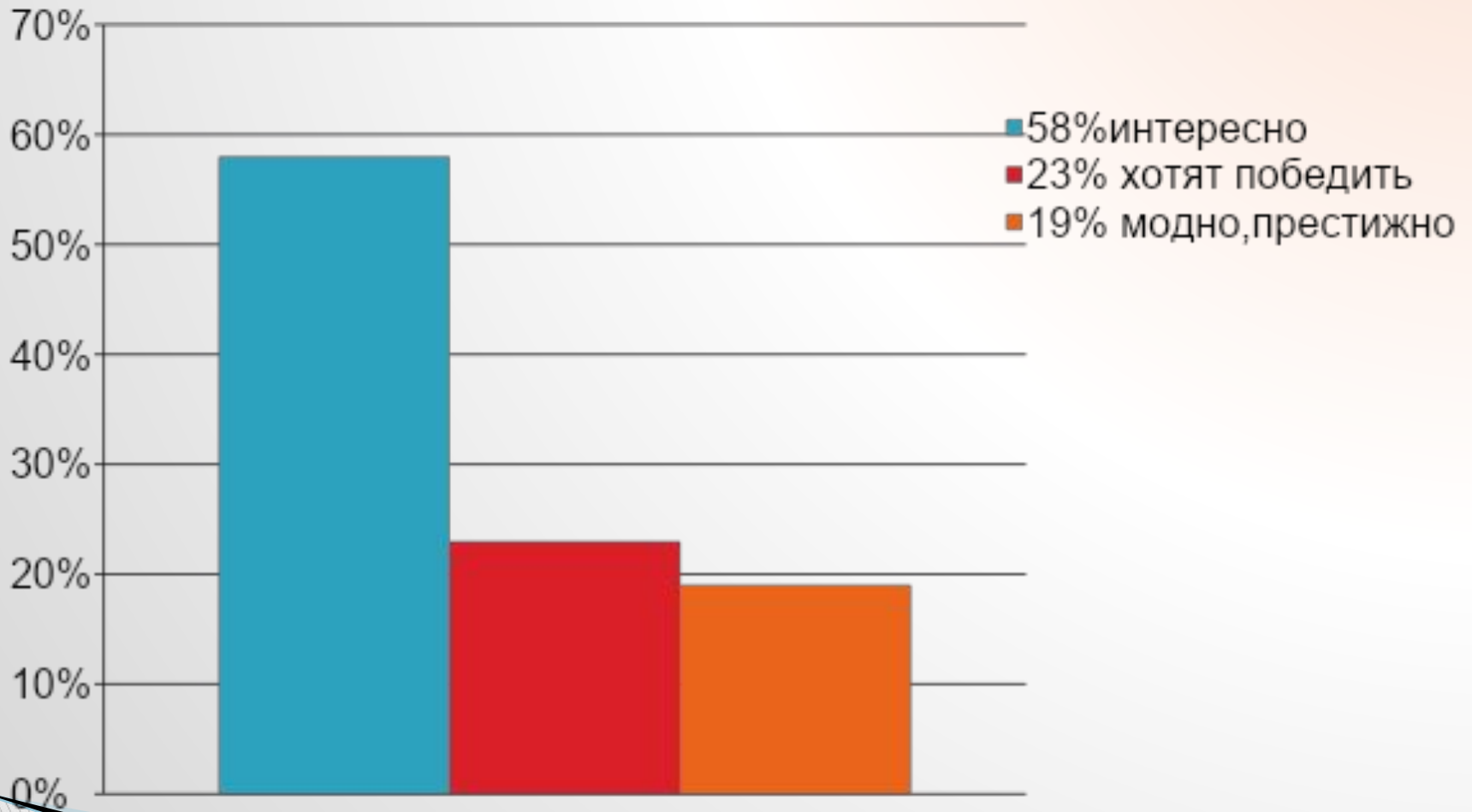


## Социальный опрос: «Что вы предпочитаете делать в свободное время? В какие игры вы играете?»



- ▣ **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?



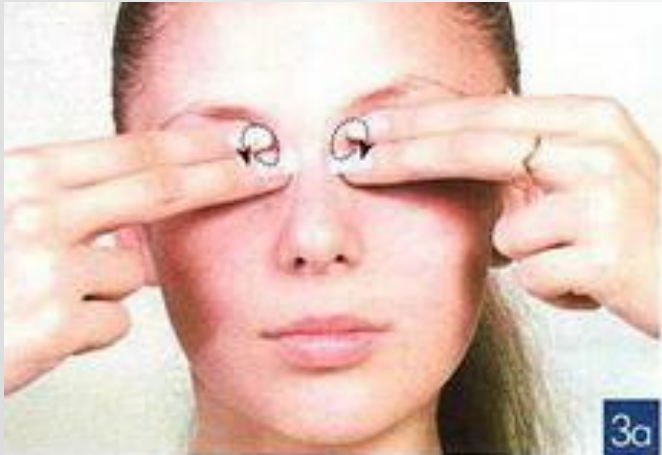
# Вредные факторы:

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.**