

Родительское собрание на тему:

**«Расти здоровым,  
малыш».**

Подготовила:  
*воспитатель средней группы*  
*ГБДОУ №47*  
*Шершневa Н.В.*

# Компьютер: «за» и «против».

Чаще всего родителей беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также зависимость ребенка, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.



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.

## Если вы решили купить ребенку компьютер, рекомендуем:

- Покупайте для вашего ребенка компьютер и монитор 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.
- Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату.
- Протирайте экран чистой тряпкой 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.
- Без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, причем 3 раза в неделю, через день.
- После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз о общеукрепляющие упражнения.

# Сохраним ребенку зрение.

У многих детей в связи с нарушением режима: злоупотреблением играми на компьютере, просмотром телепередач и т.д. наблюдается ухудшение зрения.



Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при его регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения.

Такие упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз и т.д.

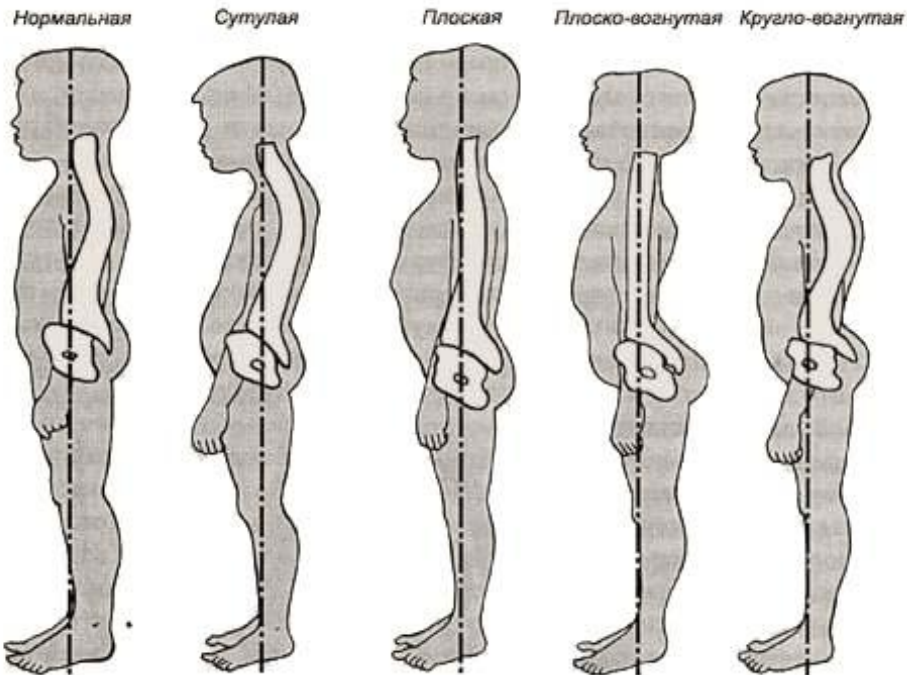
## Общие советы:

- Упражнения следует выполнять сидя на стуле, голова неподвижна, поза удобная;
- После каждого упражнения предложите ребенку закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 сек.

Гимнастика для глаз.

1. Движение глазами яблоками вверх-вниз:  
Медленно поднять глаза вверх и медленно опустить вниз. Повтор 4-6 раз.
2. Моргание:  
Быстро закрыть и открыть глаза, сжимая и разжимая веки, т.е. моргая.
3. Движение глазами яблоками вправо-влево:  
Медленно повернуть глаза вправо и затем так же медленно повернуть их влево. Повтор 4-6 раз.
4. Вращение глаз по часовой стрелке – против часовой стрелки:  
Вращения глаз выполняются плавно, без рывков, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повтор 3-4 раза.
5. Фиксация взгляда на кончике носа:  
Посмотрев на кончик носа, зафиксировать взгляд в течении 10-20 сек не моргая, максимально расслабив мышцы.

# Сохраним ребенку правильную осанку.



Осанка – это привычное положение тела человека.

Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

# Организовываем рабочее место ребенка.

Не правильно

Правильно



Для детей ростом:

115-130 см рекомендуемая  
высота стола – 54 см,  
высота стула – 32 см.

(обязательно с твердой спинкой);

выше 130 см рекомендуемая  
высота стола – 60 см,  
высота стула – 36 см;

Расстояние между ребенком и  
дисплеем не менее 50-70 см  
(чем дальше, тем лучше);

Ребенок должен сидеть на стуле,  
опираясь на 2/3 – 3/4 длины  
бедра.

Пространство между корпусом  
тела  
и краем стола – не менее 5 см.

**Спасибо за  
внимание.**