

**Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
"Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и
организации работы"
(утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 30 мая 2003 г.)**

**Приложение 11
(рекомендуемое)**

Профилактическая гимнастика для дошкольников

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, "рубка дров" и т.д.), игры на свежем воздухе. Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Даже при небольшой ее продолжительности (1 мин), но регулярном проведении, она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений (описаны ниже) обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Время и место проведения гимнастики

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с ПЭВМ (после 5 мин работы для пятилетних и после 7 - 8 мин для шестилетних детей) и в конце или после всего развивающего занятия с использованием ПЭВМ (после заключительной части). Первые три из представленных ниже упражнений проводятся в середине занятия в компьютерном зале, а остальные упражнения - после занятий в игровой комнате.

Длительность зрительной гимнастики как во время, так и после занятия составляет 1 мин. Преподаватель выбирает одно упражнение из трех для проведения во время занятий с ПЭВМ и 1 - 2 упражнения для проведения гимнастики после заключительной части занятия. Через 2 - 4 занятия упражнения рекомендуется менять.

Зрительная гимнастика во время работы на компьютере

Упражнение 1 со зрительными метками

В компьютерном зале заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 - 6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок. Сюжеты преподаватель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие. В центре стены помещается машина (или голубь, или самолетик, или бабочка). В углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик.

Методика проведения упражнения

Поднять детей с рабочих мест: упражнение проводится у рабочего места.

Объяснить детям, что они должны делать: по команде преподавателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, проследить движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д.

Преподаватель предлагает переводить взгляд с одной метки на другую под счет 1 - 4.

Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребенка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке.

Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Преподаватель должен вести контроль за тем, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.

Упражнение 2 со зрительными метками и поворотами головы

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы.

Игровым объектом может служить елочка, которую нужно нарядить. Необходимые для этой цели игрушки и зверушки дети должны отыскивать по всему компьютерному залу.

Методика выполнения упражнения

1. Преподаватель просит детей подняться с рабочих мест и стоять около стула, лицом к преподавателю.

2. Объясняется задача: вот елочка (на столе, или большое изображение елочки на картинке в центре стены или чуть ниже), ее нужно нарядить.

3. Преподаватель просит соблюдать следующие условия: "Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в компьютерном зале игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку и назовите их".

4. Темп выполнения упражнения - произвольный.

5. Продолжительность - 1 мин.

Зрительная гимнастика после компьютерного занятия

Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6, Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

Упражнение 4

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6.

Упражнение 8

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 - 5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30 - 35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 мин.

Гимнастика для снятия общего утомления

Упражнение 1

Исходное положение - стойка ноги врозь. По счету 1 - руки к плечам; 2 - руки поднять вверх, прогнуться; 3 - руки через стороны опустить вниз; 4 - вернуться в исходное положение. На счете 1 - 2 - вдох, на счете 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2

Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1 - 2 - два рывка согнутыми руками назад; по счету 3 - 4 - два рывка назад прямыми руками; 5 - 6 - руки опустить. На счет 1 - 2 - выдох, 3 - 4 - вдох, 5 - 6 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 3

Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1 - не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 - придти в исходное положение, по счету 3 - повернуть туловище влево, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - вдох, на счет 2 - выдох, на счет 3 - вдох, на счет 4 - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение 4

Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1 - 2 - руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 - резко опустить руки вниз, по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 2 - вдох, на счет 3 - 4 - выдох. Повторить 3 раза.

Это упражнение еще называют "рубка дров".

Все эти 4 упражнения выполняются в среднем темпе. Физкультминутку рекомендуется проводить после занятий на компьютере в игровой комнате и в комнате релаксации. Преподаватель по желанию может добавить или заменить некоторые упражнения другими. При этом важно учесть то, что физические упражнения должны быть направлены на снятие напряжения с верхнего плечевого пояса и улучшение кровообращения головы и всего тела ребенка. Недопустимо проведение физкультминуток в помещении компьютерного зала так же как недопустимо позволять детям бегать и переходить на подвижные игры возле компьютеров.

Продолжительность этой гимнастики - не менее 1 мин, желательно 2 - 3 мин; можно совмещать с офтальмотренажем.

При выполнении всех физических упражнений и офтальмотренажа необходимо выполнять еще одно условие: соблюдать режим проветривания. Если время летнее, то упражнения можно выполнять при открытых окнах или на свежем воздухе. Если зимнее время, то помещение проветривается и до, и после гимнастики.