

## Правила при организации игровой деятельности детей с компьютером.

- □ Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
- □ Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
- □ В течение недели ребёнок может работать с компьютером не более трёх раз.
- □ Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- □ Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребёнка.
- □ Расстояние от глаз до монитора не должно превышать 60 см.
- □ В процессе игры ребёнка на компьютере необходимо следить за соблюдением правил правильной осанки .
- □ После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
- □ Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.



## Упражнения для глаз.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Повторить 4-5 раз.



2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо.

Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



## Упражнения для глаз.



4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.