

## “Гимнастика для глаз”

МБДОУ №40

### Упражнение 1

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

### Упражнение 2

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

### Упражнение 3

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

### Упражнение 4

#### “Выписывание”

глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

### Упражнение 5

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

*Уважаемые родители!  
Помните, что работа ребенка за компьютером должна проходить всегда только под строгим контролем со стороны взрослых.*



## Компьютер и Ребенок

Воспитатель высшей  
категории:  
Стукачева Любовь  
Владимировна



МБДОУ №40 Киржач  
[lubov020878@mail.ru](mailto:lubov020878@mail.ru)

## Рекомендации родителям

### Памятка

#### “Семь основных правил при работе малыша за компьютером”

1. При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках
2. Соблюдать расстояние от глаз до компьютера (50-70см)
3. Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 мин работы перед монитором
3. Не работать на компьютере в темноте
4. Следить за содержательной стороной игр и программ в которые играют дети
5. После занятий умыться прохладной водой.

### ХОРОШАЯ

#### КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА

#### для ребенка до 8 лет должна:

Иметь указания на возраст ребенка;

Должна быть яркой, красочной, со звуковым оформлением;

Объекты (зверюшки, фрукты, персонажи), отображенные на экране, не должны быть мелкими или непонятными малышу;

Программа должна быть на русском языке;

Текст заданий, если он имеется, желательно озвученный диктором;

Задания – интересные, понятные малышу и простые для выполнения;

Программа обязана развивать малыша, давать ему знания, обучать навыкам в незатейливой игровой форме.

### Советы по безопасному поведению в Интернете для дошкольников

- Дети этого возраста должны выходить в Интернет только под присмотром родителей (других взрослых).
- Ограничивайте время пребывания детей в Интернете, как и время работы за компьютером, в соответствии с рекомендациями специалистов для соответствующего возраста ребенка.
- Добавьте сайты, которые вы часто посещаете с вашим ребенком, в список «Избранное», чтобы создать для детей личную Интернет- среду.