

Рекомендации для родителей при организации обучения дома.

4 «А» класс, учитель Н.В.Карфидова.

1. Ребёнок должен иметь постоянное рабочее место, которое его настраивает на рабочий лад. Лучше обеспечить отдельное место, если нет такой возможности, то выделить постоянное место за общим столом.
2. Важно приучить ребёнка правильно организовывать рабочее место. На столе не должно быть лишних вещей, каждая принадлежность имеет своё место.
3. Освещённость рабочего места очень важна. Стол стоит рядом с окном или вблизи от него так, чтобы свет падал слева. При пользовании настольной лампой надо помнить, что мощность электрической лампочки не менее 75 Вт. Абажур желательно матовый, зелёного или жёлтого цвета. При этом обязательно и общее освещение.



4. Напряжение для глаз при чтении будет меньше, если книга удалена от глаз на 30 см. Контроль легко осуществить: если поставить руку на локоть, то глаза должны быть на уровне большого пальца руки. Это очень важно для детей со сниженным зрением.
5. Комната должна быть проветрена, отключена вся звукоизлучающая техника.
6. Время проведения уроков должно быть всегда в одно время. С 9-12 вы можете позаниматься, а после отдыха с 16-19 вы можете закрепить полученные знания (смотрите таблицу).

Работоспособность человека в течение суток


Время суток	Работоспособность	Физическая активность
7.00-9.00	Низкая	Утренняя гимнастика
9.00-12.00	Высокая	Активные упражнения, игры, тренировки
12.00-16.00	Низкая	Глазная и дыхательная гимнастики
16.00-19.00	Высокая	Активные упражнения, игры, тренировки
19.00-21.00	Низкая	Дыхательная и глазная гимнастики

MyShared

7. обязательно после 10 – 15 минутных занятий используйте физминутки, пальчиковые гимнастики, зарядку для глаз. Но пауза не должна чрезмерно возбуждать, иначе потом трудно «входить» в работу.

8. Нужно подобрать мебель соответственно росту ребёнка. Это важно, чтобы без напряжения сохранять правильную позу: прямое положение корпуса, небольшой наклон головы. Линия плеч параллельна краю стола. Предплечья располагаются на столе, поясница опирается на спинку стула, ноги – на пол или подставку. (Проверить просто. Поставить ребёнка около стола. Высота стола должна быть выше локтя на 2 – 3 см, а высота сиденья стула – на уровне коленного сустава. Высота стула и стола по мере роста ребёнка должны изменяться, для этого использовать подставки, подушечки и т. д. Правильная и удобная посадка может быть в том случае, если стул заходит на 4 – 5 см за край стола. Не использовать табуреты, там нет опоры для спины.

СИДИ ПРАВИЛЬНО
ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА



- За столом сидим прямо. Плечи держим параллельно краю стола, на одном уровне.
- Расстояние от глаз до книги или тетради равно расстоянию от локтя до кончиков пальцев рук.
- Между краем стола и туловищем свободно проходят четыре пальца руки.
- Согнутые в коленях ноги ставим на пол.
- Сиденье стула занимаем полностью, поясницу прижимаем к спинке стула.

НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА



Продолжительное сохранение неправильной позы влечёт за собой искривления позвоночника, ослабление зрения.

Комплексы упражнения для глаз

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с ПК и в конце занятия после заключительной части .

Наиболее простое и доступное всем упражнение – это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения.

Упражнения выполняются сидя или стоя.

Вариант 1

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

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. 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 3 - 4 раза.

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. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. 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 (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. Повторить 4 - 5 раз.

4. 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. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево 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.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

И.п.- исходное положение.

I. Физкультминутки общего воздействия

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И.п. - о. с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

II. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

I комплекс

1. И.п.- руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

III. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

1. И.п. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
1. 2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И.п.- 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п.- 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 - зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И.п. - 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.





4 комплекс

1. И.п. - 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п.- 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

При выполнении всех физических упражнений необходимо выполнять еще одно условие: соблюдать режим проветривания. В весенний период проветривание проводится до и после зарядки.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Вышли мыши как-то раз		<i>Шагаем пальчиками по столу.</i>
Поглядеть, который час.		<i>Протираем глазки.</i>
Раз – два – три - четыре –		<i>Загибаем по очереди пальчики.</i>
Мыши дернули за гири.		<i>Накрываем кулачок ладошкой и делаем движения, как будто держаем вниз за веревочку.</i>
Вдруг раздался страшный звон –		<i>Хлопаем в ладошки.</i>
Убежали мышки вон.		<i>Шагаем пальчиками по столу.</i>

Глаша каши наварила,		<i>Варим кашку.</i>
Кашей Сашу накормила. Накормила Пашу, Дашу, Мишу, Машу и Наташу.		<i>Загибаем пальчики одновременно на двух руках.</i>
Положила кашу в плошки Для собаки и для кошки.		<i>Складываем ладошки для кашки.</i>
Отложила кашу в миске, Чтобы кашу съели мышки.		<i>Сжимаем кулачок, оттопыриваем мизинчик и двигаем им вверх-вниз.</i>