Методические рекомендации

для родителей

**«Безопасное использование**

**компьютера»**

**Требования к рабочему месту ученика:**

1.Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.

2.Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было поставить не только компьютер, но и сканер с принтером в безопасном и устойчивом положении.

3.Рабочее место с учебным оборудованием должно располагаться далеко от доступа маленьких детей, если они есть в доме.

4.Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка. Принтер лучше расположить чуть ниже, например на тумбочке.

5.Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

6.Для освещения применять обычные светильники (люминесцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

7.Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

8.Хорошо если Вы так организуете, учебное место своего ребёнка, чтобы можно было убрать оборудование, или лучше прикрыть его, когда ребёнок не работает.

**Общая продолжительность работы с компьютером** должна быть в течение дня ограничена:

- для учащихся 8-10 лет одним занятием в первую половину дня продолжительность не более 45 минут;

- для учащихся 11-13 лет двумя занятиями по 45 минут: одно – в первой половине дня и другое – во второй половине дня;

- для учащихся 14-16 лет тремя занятиями по 45 минут каждое: два в первой половине дня и одно во второй половине дня.

Разумеется, эти цифры носят примерный характер, но ориентироваться на них необходимо.

Через каждые 20 минут работы на компьютере рекомендуется проводить гимнастику для глаз, между двумя занятиями следует устраивать перерыв в течение 15 минут, во время которого нужно делать упражнения для снятия локального (зрительного) и общего утомления.

**Рекомендации по безопасному использованию,**

**обслуживанию и эксплуатации компьютера MacBook.**

**Транспортировка компьютера MacBook.** При переносе компьютера MacBook в сумке или портфеле необходимо удалить все небольшие и незакрепленные детали (включая скрепки, скобки или монеты), которые могут случайно попасть внутрь компьютера через различные отверстия, например через разъем для оптического диска, или застрять в порте.

Порт сетевого адаптера MacBook содержит магнит, который может стать причиной удаления данных с кредитной карты, iPod или другого устройства. Во избежание потери данных нельзя подносить магнитные носители к гнезду адаптера питания.

**Чистка компьютера MacBook.** При чистке внешних поверхностей и компонентов компьютера нужно выключить компьютер MacBook, отсоединить сетевой адаптер и извлечь аккумулятор.

Для очистки внешних поверхностей компьютера используется сухая и мягкая безворсовая ткань. Не рекомендуется допускать попадания влаги в отверстия компьютера. Нельзя разбрызгивать какие-либо жидкости рядом с компьютером, использовать распыляемые аэрозоли, растворители или абразивные материалы.

**Чистка дисплея компьютера MacBook.** При очистке дисплея необходимо выключить компьютер, отсоединить сетевой адаптер и извлечь аккумулятор, слегка смочить чистую и мягкую безворсовую ткань водой и протереть экран. Нельзя разбрызгивать жидкость рядом с экраном.

**Длительное хранение компьютера MacBook.** Хранить компьютер MacBook в течение длительного периода необходимо при температуре примерно 22°C. Для того чтобы продлить срок службы аккумулятора компьютера MacBook Pro, до помещения его на длительное хранение нужно разрядить аккумуляторную батареюна 50 %.

Если компьютер хранится более пяти месяцев, нужно разрядить аккумуляторную батарею примерно на 50 %, а затем извлечь ее. Если компьютер хранится втечение более продолжительного периода, разряжать аккумуляторную батарею на 50 % заряда нужно примерно каждые шесть месяцев.

**Установка и эксплуатация компьютера MacBook Pro.**  Нельзя ставить включенный компьютер MacBook на подушку или другую мягкую поверхность. Вентиляционные отверстия в этом случае могут оказаться перекрыты (особенно задние), что может привести к перегреву компьютера.

Нельзя помещать на клавиатуру никакие предметы, если компьютер включен, а его крышка закрыта. Из-за этого компьютер будет постоянно включаться и выключаться, что приводит к перегреву и быстрой разрядке аккумуляторной батареи.

Запрещается включать компьютер, если какой-либо внутренний или внешний компонент отсоединен. Эксплуатация компьютера в разобранном состоянии или с недостающими деталями может представлять опасность для пользователя и привести к повреждению компьютера.

**Использование сетевого адаптера.** Для обеспечения безопасности рекомендуется всегда использовать сетевой адаптер и подключать его к заземленной электрической розетке. Если сетевой адаптер подключен надлежащим образом, на конце кабеля, подключенного к компьютеру MacBook, загорится индикатор.

Вокруг сетевого адаптера всегда должно оставаться достаточно свободного места.

Не рекомендуется работать с MacBook в местах, где воздух вокруг сетевого адаптера или компьютера недостаточно охлаждается.

**Правила безопасности общения в социальных сетях.**

Прежде всего, сами познакомьтесь с той социальной сетью, в которой собирается пользоваться Ваш ребенок. Внимательно прочитайте положения политики конфиденциальности и правила поведения в сети. Проверьте так же, отслеживается ли администрацией сети информация, размещаемая на страницах пользователей. Эта информация должна быть доступна всякому, кто собирается регистрироваться в сети и заводить там свою страницу.

Зарегистрируйтесь в той сети, пользователем которой является ваш ребенок. Даже если и не станете ее активным пользователем, все равно сможете оценить уровень и качество общения там и получите доступ к страничке ребенка. Периодически просматривайте страницу своего ребенка в сети: там вы сможете почерпнуть информацию о его настроении, состоянии, круге интересов и общения.

Рекомендуйте ребенку использовать только такую сеть, где есть ограничения доступа к персональным данным. Некоторые социальные сети позволяют защищать свою страницу с помощью пароля или используют другие методы защиты, разрешая просмотр информации пользователей только тем, кого они к этой информации допускают. Например, социальная сеть ВКонтакте использует следующие меры безопасности: чтобы попасть на свою страницу, нужно ввести пароль, который известен только пользователю; пользователь может ограничить доступ к своей странице для случайных людей, оставив такую возможность только для тех, кого он признает своими друзьями по сети.

Более подробно можно ознакомиться с советами по контролю общения ребенка в социальных сетях по адресу: www.microsoft.com/rus/protect/ athome/children/social\_web.mspx.

Еще один важный момент связан с защитой от вирусов и вредоносных программ-шпионов. Компьютерные вирусы не зря так названы: их сходство с «живыми» вирусами поражает. Они также распространяются, живут, и разница лишь в том, что в качестве мишени для них выступают не люди и животные, а компьютеры. Контактируя между собой в интернете и с помощью средств переноса информации (флэшек, дисков), компьютеры «заражают» друг друга вирусами.

Компьютерным вирусом называется программа, способная создавать свои копии и внедрять их в различные объекты или ресурсы компьютерных систем и сетей без ведома пользователя. При этом копии программ-вирусов сохраняют способность дальнейшего распространения.

Степень опасности программ-вирусов различна. Есть безвредные вирусы, которые просто производят в компьютере различные визуальные или звуковые эффекты. Диапазон проявления безвредных вирусов очень широк – от простейшего стирания содержимого экрана до сложных эффектов переворачивания изображения, создания иллюзии «вращения» или «опадания». Есть и более опасные вирусы, которые способны уничтожать программы, отдельные файлы, а иногда и всю хранящуюся в компьютере информацию. Некоторые вирусы заставляют работающий компьютер постоянно перезагружаться, и при этом пропадают все несохраненные документы. Самые опасные из них способны вывести из строя компьютер целиком.

Основные симптомы вирусного поражения компьютера: замедление работы некоторых программ, увеличение размера файлов, появление не существовавших ранее и не создававшихся пользователем файлов, уменьшение объема доступной оперативной памяти (ее занимают активно «размножающиеся» программы-вирусы), внезапно возникающие разнообразные видео- и звуковые эффекты. При всех перечисленных выше симптомах, а также при других странных проявлениях в работе системы (неустойчивая работа, частые самостоятельные перезагрузки и прочее) следует немедленно произвести проверку системы на наличие вирусов.

Известно, что для любого яда рано или поздно можно найти противоядие. Таким противоядием в компьютерном мире стали программы, называемые антивирусными. Они загружаются в компьютер и препятствуют проникновению вирусов, создавая для них барьер. Казалось бы, все просто: использование антивирусных программ – гарантия безопасности компьютера. Однако это не совсем так, поскольку программы-вирусы постоянно обновляются, совершенствуются, их разработчики нацелены на преодоление антивирусной защиты. Поэтому антивирусные программы нужно не только установить, но и регулярно обновлять. Идея обновления состоит в следующем. Антивирусная программа создает барьер для программ-вирусов, потому что она их распознает (разработчики антивирусной защиты включают коды известных программ-вирусов в базы данных антивирусных программ). По мере появления новых вирусов антивирусные базы обновляются, и именно эту информацию получает пользователь компьютера, устанавливая обновления антивирусных программ.

Если же вирус все-таки проник в компьютер, есть антивирусные программы, которые могут «лечить» отдельные зараженные файлы или всю систему. Чаще всего они способны сохранить информацию зараженных файлов полностью или частично. Подробную информацию об антивирусных программах можно получить по следующим адресам:

- сайт Лаборатории Касперского (один из крупнейших разработчиков антивирусной защиты) – www.kaspersky.ru/;

- антивирусная защита компании Microsoft – www.microsoft.com/rus/

protect/computer/basics/antivirus.mspx/.

Мошенничество в Интернете – это еще одна угроза безопасности ребенка в Сети. Сетевые мошенники рассылают рекламные письма, предлагающие выгодные покупки через Интернет-магазины, где есть возможность купить малодоступные, эксклюзивные товары или товары по низким ценам. Пользователю рекомендуется выбрать и заказать товар, а в итоге с него начинают требовать значительные денежные суммы.

Иногда рекламы содержат предложение отправить смс-сообщение на определенный номер, чтобы получить доступ к музыкальным или видео ресурсам.

В итоге со счета отправителя снимаются значительные суммы, а открывшиеся в ответ на смс ресурсы оказываются либо зараженными вирусами, либо неприемлемыми по содержанию.

Единственный способ защиты от мошенничества в Сети – это предупредить ребенка о том, что без ведома родителей он ни в коем случае не должен осуществлять никаких заказов, покупок, отправлять смс на неизвестные номера.

**Упражнения для профилактики снижения зрения.**

Даже при небольшой ее продолжительности (1 мин.), но регулярном проведении зрительная гимнастика является эффективным мероприятием профилактики утомления.

Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений 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.

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Комплекс 1**

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

2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд 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 на право 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.

**Комплекс 2**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, насчет 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 взгляд с фиксацией его на счет 1- 4 вверх, насчет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

**Комплекс 3**

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

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть на право на счет 1 - 4, затем налево насчет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх насчет 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, насчет 1 - 4, потом перевести взгляд 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.

Еще два полезных упражнения, которые можно делать вне комплексов, отдельно.

Первое упражнение – «Метка на стекле». Для этого на окно необходимо наклеить красный кружок диаметром 3-5 мм и переводить взгляд с метки на стекло к на выбранный предмет вдали за окном.

Для второго упражнения необходимо на больших листах ватмана подготовить плакаты, на которых нарисовать восьмерку и часы. Выполняя упражнение, нужно перемещать взгляд по траекториям, изображенным на плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Существуют варианты проведения упражнений с меткой. Они требуют более сложной подготовки, но безусловно более привлекательны, особенно для детей младшего возраста.

Вот один из вариантов – сюжетные упражнения с метками. В комнате на стенах и в углах подвешиваются 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.

Примерами игровых сюжетов могут быть следующие: в центре стены помещается машина. В углах под потолком стены – цветные гаражи. Ребенку предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку.

Можно в центре стены разместить птицу, в этом случае угловые метки – это скворечники, ветки или гнезда, в которые может лететь птица в воображении ребенка.

Методика проведения упражнения. Ребенку нужно объяснить, что он должен делать: по команде, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, прослеживать движение машины в синий гараж, затем в зеленый ит.д.

Необходимо переводить взгляд с одной метки на другую подсчет 1 - 4.

Целесообразно показывать ребенку, 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 медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Необходимо вести контроль затем, чтобы ребенок вовремя выполнения упражнения не поворачивал головы.

**Упражнения для снижения общего утомления ребенка,**

**активно работающего на компьютере.**

Чтобы предупреждать усталость ребенка в процессе занятий, необходимо регулярно проводить физкультминутки. Они способствует снятию локального утомления. По содержанию физкультминутки различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости. Ниже приводятся несколько комплексов упражнений, из них нужно выбрать те, которые доступны для ребенка исходя из его общего состояния и физических особенностей.

Физкультминутки общего воздействия.

1. Исходное положение – руки в стороны. 4 восьмеркообразных движения

руками. 4 таких же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6

раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе. По 1 - 3 пружинящих движения тазом вправо и влево, сохраняя исходное положение плечевого пояса. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. Исходное положение – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. Руки вверх, руки за голову, вернуться в исходное положение. Далее – тоже самое, но с поворотом направо. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.

Темп медленный.

**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.

**1 комплекс**

1. Насчет «раз» – исходное положение: руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. Насчет «два» – локти вперед. На счет «три – четыре» – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя на стуле. На счет «раз – два» отвести голову назад и плавно наклонить назад. На счет «три – четыре» – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

**2 комплекс**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. На счет «раз – два» – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счет «три – четыре» – тоже левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. Насчет «раз» – обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше. Насчет «два» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз.

Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя на стуле, руки на пояс. Насчет «раз» – повернуть голову направо. Насчет «два» – исходное положение. Тоже налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

**3 комплекс**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. Насчет «раз» – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. На счет «два» – исходное положение. Насчет «три – четыре» – тоже правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – стоя. Насчет «раз» – хлопок в ладоши за спиной, руки поднять как можно выше. Насчет «два» – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя на стуле. Насчет «раз» – голову наклонить вправо. Насчет «два» – исходное положение. Насчет «три» – голову наклонить влево. Насчет «четыре» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

**4 комплекс**

1. Исходное положение – стоя или сидя. Насчет «раз» – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. Насчет «два» – повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, руки в стороны. На счет «раз – два – три» – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. Насчет «четыре» – исходное положение. Далее тоже в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя. Насчет «раз» – голову наклонить вправо. Насчет «два» – исходное положение. Насчет «три» – голову наклонить влево. Насчет «четыре» – исходное положение. Насчет «пять» – голову повернуть направо. Насчет «шесть» – исходное положение. Насчет «семь» – голову повернуть влево. Насчет «восемь» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз.

Темп медленный.

**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. Исходное положение – стоя или сидя. Насчет «раз» – поднять плечи. Насчет «два» – опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. Исходное положение – руки согнуты перед грудью. На счет «раз – два» – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. На счет «три – четыре» – тоже прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

**2 комплекс**

1. Исходное положение – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. На счет «один – четыре» – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. Затем дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – тыльной стороной кисти на пояс. На счет «раз – два» – свести вперед, голову наклонить вперед. Насчет «три – четыре» – локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**3 комплекс**

1. Исходное положение – сидя или стоя. Насчет «раз» – руки вперед, ладони книзу. Насчет «два – три – четыре» – зигзагообразными движениями руки в стороны. На счет «пять – шесть» – руки вперед. Насчет «семь – восемь» – руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – сидя или стоя. Насчет «раз» – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. Насчет «два» – расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

**4 комплекс**

1. Исходное положение – сидя или стоя. Насчет «раз» – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. Насчет «два» – руки за голову, голову наклонить вперед. Насчет «три» – уронить руки. Насчет «четыре» – исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – руки к плечам, кисти в кулаках. На счет «раз – два» – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. Насчет «три» – руки расслабленно вниз. На счет «четыре» – исходное положение. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно

вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. Исходное положение – сидя или стоя. Насчет «раз» – правую руку вперед, левую вверх. Насчет «два» – переменить положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**Общеукрепляющие упражнения.**

Проводятся для мышц нижних и верхних конечностей, туловища, плечевого пояса, шеи и головы, выполняются по индивидуальным программам для каждого ребенка – в зависимости от имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

1) Исходное положение – руки опущены вниз. На счет «раз – два» – потянуться вперед и вверх руками, насчет «три – четыре» – отвести руки в стороны, расслаблено скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2) Исходное положение – руки вперед. Насчет «раз» – поворот туловища вправо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; насчет «два» – исходное положение. На счет «три – четыре» – тоже в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3) Исходное положение – кисти рук в кулаках вытянуты вперед. Махи руками вниз, вверх поочередно.

4) Исходное положение – руки опущены вниз. Насчет «раз» – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; насчет «два» – локти вперед; насчет «три – четыре» – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз темп медленный.

5) Исходное положение – руки на поясе, туловище и голова прямо; на счет «раз – два» – поворот туловища и головы направо; насчет «три – четыре» поворот туловища и головы налево. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

6) Исходное положение – руки на поясе, голова прямо; насчет «раз – два» – поворот головы направо – в исходное положение; насчет «три – четыре» – поворот головы налево – в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

7) Исходное положение – руки опущены вниз вдоль туловища; на счет «раз» – поднять плечи как можно выше с напряжением; насчет «два» – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

8) Исходное положение – руки согнуты перед грудью. На счет «раз – два» – два пружинистых рывка назад согнутыми руками; на счет «три – четыре» – тоже прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

9) Исходное положение – руки вдоль туловища; насчет «раз» – руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; насчет «два» – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

10) Исходное положение – руки вдоль туловища; насчет «раз – два» – наклон вперед, правая рука скользит вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела – вверх; на счет «три – четыре» – исходное положение. Выполнить тоже в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Еще раз нужно подчеркнуть, что при выполнении всех физических упражнений необходимо соблюдать еще одно условие: следовать режиму проветривания. Если погода теплая, то упражнения можно выполнять при открытых окнах. В холодное время помещение проветривается и до, и после гимнастики, ребенка при этом лучше из помещения удалить, чтобы избежать простуды.

**Уважаемый родитель!**

Очень важно заинтересованно отнестись к урокам обучения ребёнка работе на компьютере и в учебной оболочке электронного класса. Это позволит Вам, помогать ребёнку, выполнять учебные действия на начальном периоде обучения.

Не забудьте, что во время чатов должен быть выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка.

Старайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использование оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем.

Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые полчаса. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка при работе с компьютером.

Активно участвуйте в выборе ребёнком предметных учебных курсов, постарайтесь помочь ему найти наиболее полезные для него курсы, отвечающие его способностям и интересам.

Если ребёнок встречается с техническими трудностями при работе с оборудованием, помогите ему справиться с этим, обратившись в техническую службу за консультацией.

**Постоянно поддерживайте интерес ребёнка к обучению и мотивацию к изучению и познанию нового!**