

# Статья: За компьютером ДОШКОЛЬНИК



В настоящее время мы живем в мире информационных систем, где невозможно представить жизнь без современных технологий, включая компьютерные системы. На данный момент которыми пользуется все. Включая даже самых маленьких, а именно дошкольников. Но многие задаются вопросом, хорошо ли это, или же плохо? Компьютер, это то что имеет свои положительные и отрицательные стороны, которые можно выделить, и в первую очередь для самых маленьких

***Положительные стороны:*** Компьютер-это источник информации, который позволит развивать интеллект маленького ребёнка, с помощью множества разных игр, компьютер может предоставить различные мультипликационные видео, где ребёнок может слышать и видеть различного рода информацию, а уважаемые родители могут спокойно наблюдать за своим чадом.

**Отрицательные стороны:** Если не быть внимательным к своему ребенку, он может стать зависимым, от чего могут быть не самые приятные последствия.

**Так для того, чтобы** компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований:

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2- 3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.
2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты.

зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

### ***Рабочее место ребенка***

1. Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно:

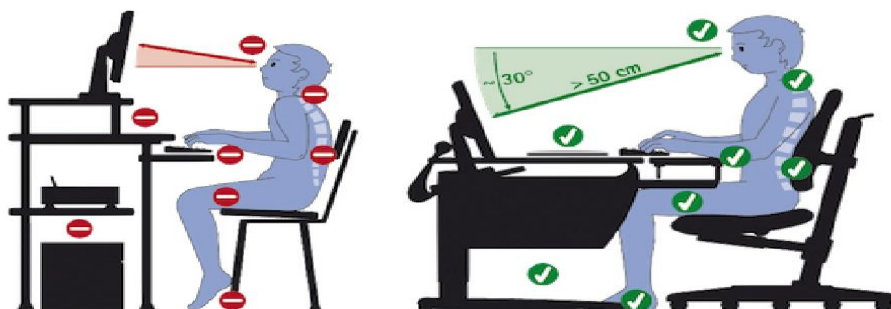
- стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
- монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;
- глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;

- расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см;



Не правильная посадка

Правильная посадка

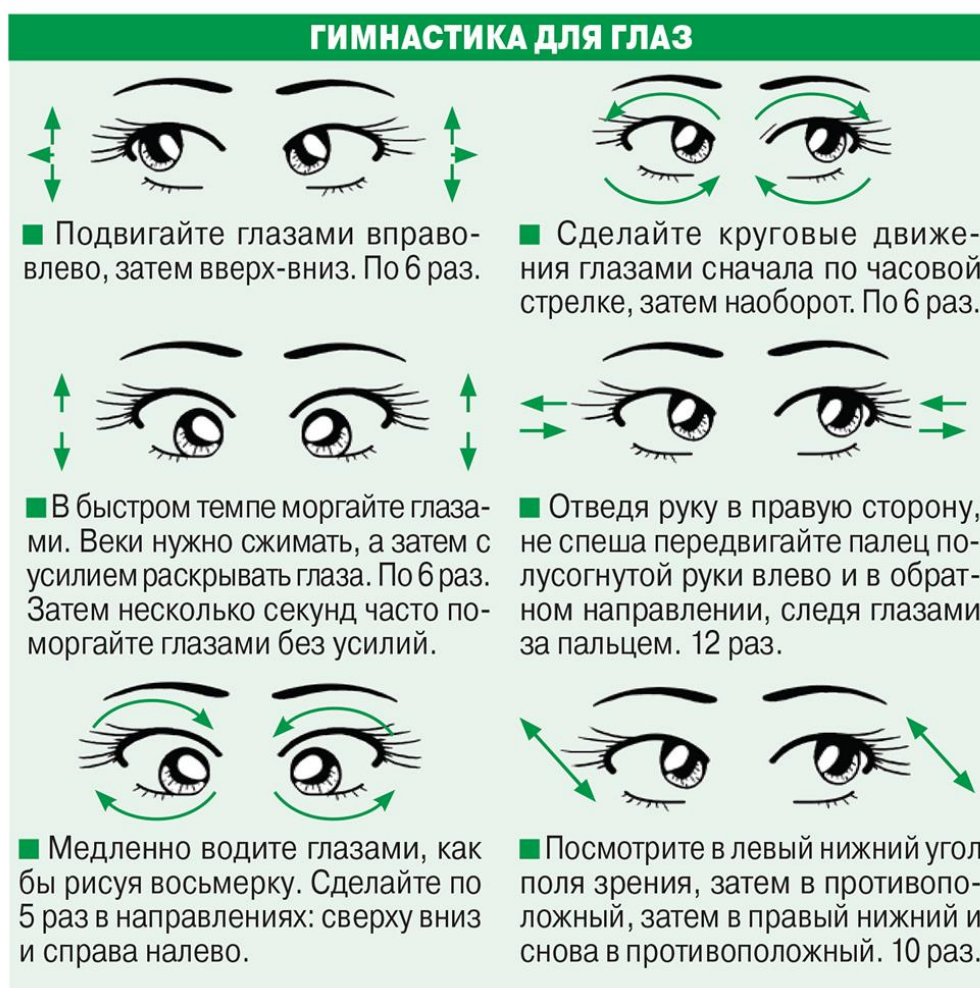


- источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;

- провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.

2. В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

**Так же для ребенка необходима разминка для глаз:**



### ***Как выбрать игры для ребёнка дошкольника?***

Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях. Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она должна:

- соответствовать возрасту ребёнка;
- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;

- занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

**Уважаемые родители предоставляем вашему вниманию развивающие игры для ваших детей.**

Баба-Яга в плену врага. Информатика

Баба-Яга за тридевять земель. Начинаем учить английский

Кузя в Африке

Кузя в бегах

«Лунтик Малышам. Развивающие задания»

«Лунтик рисует. Изучаем цвета и фигуры»

Игровые компьютерные программы развивают не только интеллект, но и моторику. Действия рук сочетаются с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, развивается зрительно- моторная координация. Чтобы телевизор и компьютер не навредили, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит у экрана. По санитарным нормам ребенок не может проводить за телевизором, компьютером более 15 минут подряд. Но не следует при этом прерывать игру ребенка до завершения эпизода, малыш должен покидать экран телевизора, компьютера с сознанием успешно выполненного дела.

Главное - найти «золотую середину».

**Главная задача родителей:** проследить за своим ребенком во время работы за компьютером. Как он держит осанку за компьютером, и сколько времени за ним проводит. Тогда вы сможете поддержать психологическое и физическое здоровье ребенка!