

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждении «Детский сад №254»*

**Консультация для родителей
«Ребенок и компьютер»**

Компьютер - эффективное средство развития ребенка. Дошколятам, собственный компьютер, конечно, не требуется. Малышам вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. В огромном мире детских компьютерных игр есть игры и для этого возраста: маленький ребёнок может раскрашивать раскраски на компьютере или собирать пазлы. Однако, лучше не давать дошколёнку серьёзно увлекаться компьютерными играми в этом возрасте, всё-таки, обычные настольные игры гораздо предпочтительнее. Развивающие компьютерные игры малышам, может быть, и не вредны, но они часто формально имитируют то, что можно сделать на бумаге. Многие родители верят в то, что использование компьютерной мышки развивает у детей мелкую моторику.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на его психике. У ребёнка появляется компьютерная зависимость. Этого можно избежать, если соблюдать определённые правила.



Гигиенические требования

1. Ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день.
2. Лучше играть в первой половине дня.
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз.
4. Комната, в которой он работает, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель должна соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см.
7. После игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
8. Игровую деятельность следует сменить физическими упражнениями.

Отрицательное влияние компьютера на ребёнка.

Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму, влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Дети, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз. Поэтому, чтобы сохранить своему ребенку хорошее зрение, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном. Растущий организм, нуждается в движении, из-за длительного неподвижного состояния, ухудшается самочувствие ребенка. В результате, просидев весь день перед компьютером, ребенок вечером приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивным и неуправляемым, а ночью плохо спит.

Возраст ребенка и временные ограничения работы на компьютере:

Детям до трех лет желательно вообще исключить компьютер. Малышам 3-4 лет желательно играть не более 15 минут, с перерывом в середине игры, в 5-6 лет ребенок может проводить за компьютером уже около получаса, но с двумя перерывами. Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже и на расстоянии не менее 60 см между монитором и глазами ребенка.



Подготовила воспитатель:
Лямкина Т.В.