

## **«КОМПЬЮТЕР И ДОШКОЛЬНИК»**

Компьютер в нашей жизни занимает не последнюю роль. Возраст «пользователя» компьютера значительно снизился. Компьютер в детском саду уже не вызывает удивления, да и практически в каждом доме уже есть такая «игрушка». Мы уже привыкли к тому, что компьютер применяют для обучения и развития детей. Пора признать, что общение ребенка с компьютером неизбежно и очевидно. В извечном споре «быть или не быть» однозначно побеждает «быть». Однако, вспоминая о золотой середине, все-таки уточним, что вредно, а что полезно при общении ребенка с компьютером.

### **На организм ребенка неблагоприятно влияют следующие факторы:**

- значительная зрительная нагрузка;
- длительная вынужденная поза, статическое напряжение на мышцы;
- быстрая утомляемость;
- излучение компьютера;
- воздействие на психику ребенка: бедность эмоциональной сферы, уход от реальности, нарушение социальных контактов и проч.

### **Преимущества компьютера:**

- сильная игровая мотивация: яркие игровые и обучающие программы, новая атрибутика – клавиатура, мышка, монитор и т.д.;
- возможность оперировать отвлеченными понятиями, развитие абстрактного мышления;
- развиваются произвольная память и внимание;
- развиваются тонкая моторика кисти, формируется зрительно-моторная координация.

### **Рекомендации родителям по уберезению детей от неблагоприятного воздействия компьютера:**

- Время общения ребенка с компьютером должно быть дозировано: 10-15 мин. Чем старше ребенок, тем больше может быть время общения с компьютером. Чтобы определить рабочее время, нужно возраст ребенка, приравненный к минутам, увеличить в 2-3 раза. Помните, что время отдыха ребенка должно быть в 2-3 раза больше времени, проведенного за компьютером.
- Правильно организуйте рабочее место: установите монитор задней стенкой к стене, обеспечьте достаточное освещение, подберите стул и стол в соответствии с ростом ребенка, установите монитор на расстояние 50-60 см до глаз, используйте жидкокристаллические мониторы или мониторы профессиональных серий.
- Для уменьшения зрительного напряжения используйте гимнастику для глаз (офтальмотренаж). Для снижения статического мышечного напряжения необходимо делать перерывы в работе, сменить позу, перейти в вертикальное

положение, сделать несколько физических упражнений средней интенсивности (наклоны, повороты тела, круговые движения головой и т.д.).

- Используйте развивающие компьютерные игры, избегайте игр агрессивной направленности.
- Не рекомендуется общение ребенка с компьютером перед сном.

Родители, не оставляйте ребенка наедине с компьютером, общайтесь со своим малышом, будьте внимательны к его проблемам, используйте компьютер для решения ваших творческих идей. Дерзайте!