

Консультация для родителей: «Информационные технологии для ребёнка-дошкольника».

Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. И как правильно организовать общение ребёнка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него?

Несколько полезных советов:

- 1.** Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть, ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.
- 2.** Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
- 3.** Защитные средства. Если вы или ваш ребенок носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером. Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.
- 4.** Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал. Нужно использовать дополнительное боковое освещение, лучше слева. При этом лампа не должна светить в глаза.
- 5.** Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
- 6.** Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, делать перерыв на 10-15 минут. (Например по требованиям санпина в детсаду, продолжительность занятий за компьютером для детей 5 лет - не более 10 мин., для детей 6-7 лет – 15 мин.). Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

Упражнения для снятия напряжения глаз:

- 1.** На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
- 2.** Посмотреть на кончик носа, на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.



3. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 –прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.
4. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстоянии 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же, глядя на кончик пальца, удалять на то же расстояние.
6. «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
7. Перемещать взгляд по траекториям: по восьмёрке, по часовой стрелке и против.
8. Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз.

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И, если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что



- компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей.
3. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребёнок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером час в будний день и 1,5 часа – в выходной, но обязательно с перерывами.
 4. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
 6. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, т.к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждать игры вместе с ребёнком, отдавать предпочтение развивающим играм.

Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

Таким образом, развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

- Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
- Является великолепным способом самообучения.
- Развивает самостоятельное мышление.

Всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. в детской.

Подготовила:
Нечаева О.Ю.,

Воспитатель первой квалификационной категории