

Дошкольник и компьютер

В наше время трудно представить себе жизнь без компьютера. Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки. Для кого-то компьютер - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Редкий дошкольник сейчас не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: хорошо это или плохо?

Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны в умении дошкольника пользоваться компьютером.

+ моменты

1. умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключить и т.д.)
2. компьютер – источник информации
3. развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры

- моменты

1. нарушение санитарно-гигиенических требований к организации места ведёт к ухудшению здоровья
2. компьютерная зависимость

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

- 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.
- Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
- 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.

Если вы хотите максимально с пользой для ребенка изучать компьютер, то следует запомнить **5 правил:**

- Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута к стене.
 - В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.
 - Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.
 - Пусть в комнате, где стоит компьютер, будут комнатные цветы, поставьте рядом кактус.
 - Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.
- Так же ребенка нужно научить делать простую **гимнастику для глаз**, это очень важно для детского зрения.

Гимнастика для глаз выполняется достаточно просто:

- Плавно закрыть, потом плавно и широко открыть их. Повторить такие движения несколько раз.
- Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть несколько раз.

- Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить так где-то несколько раз.

Упражнения просты и скоро ребенок сможет их выполнять самостоятельно.

Рабочее место - так же очень важный момент. Организовать его не трудно, но оно обеспечит вашему ребенку комфортные занятия за компьютером.

Мебель должна соответствовать возрасту ребенка. Стул лучше выбрать со спинкой. Монитор должен быть на расстоянии около 25-30 см от глаз ребенка.

Если вы прислушаетесь к нашим несложным советам и будете их придерживаться, то ваш ребенок будет познавать компьютер только с пользой.

Консультация для родителей

Компьютерные игры и их влияние на ребенка

Реальность такова, что компьютерные игры стали частью современного детства. Одни из них могут помочь в развитии способностей, другие негативно повлиять на психику и нравственное развитие детей. Существуют еще разнообразные игровые программы для малышей, обучающие письму и счету, языкам и т. д. Они безусловны полезны, и их можно использовать. Кроме того, создано множество интересных логических игр, которые помогают развивать мышление и память. С компьютером можно поиграть в классические настольные игры: шашки, домино, шахматы. Но тоже самое можно сделать и без компьютера, общаясь за столом. Можно играть в эти игры вдвоем, а вот если родителям некогда, то тогда противником станет компьютер. Роль взрослого – стать для своего маленького ребенка фильтром, который защитит его от вредных, продуктов этой индустрии. На что нужно обращать внимание?

-соответствие игровой программы возрасту и способностями вашего ребенка;

-выбирать для ребенка такие игры, в которых выполнение одного этапа или задания не занимает больше 5-7 минут. Это позволит закончить игру, не превышая лимита времени, который вы устанавливаете для безопасного непрерывного общения ребенка с компьютером;

Ваши меры по ограничению продолжительности общения ребенка и компьютера могут вызывать конфликты и ссоры. Не наказываем, а убеждаем.

Советы по профилактике игровой компьютерной зависимости

Договоритесь с ребенком о максимальной продолжительности игры. Контролируйте процесс сами или воспользуйтесь специальными программами контроля времени.

Старайтесь так организовать время ребенка, чтобы он не играл за компьютером ежедневно.

С самого раннего возраста выявляйте способности ребенка. Если ребенок увлечется каким-то видом деятельности, то все компьютерные игры отодвинутся на второй план.

Полезно с раннего возраста приучать ребенка к стабильному режиму дня. Тогда он не будет в любой свободный момент рваться к компьютеру.

Больше общайтесь, разговаривайте, гуляйте. Создавайте комфортную обстановку доверительного общения.

Ребенок должен быть чем-то занят. Совместная деятельность – основа правильного воспитания и развития.

Огромной проблемой в настоящее время является то, что родители увидели в играх прекрасную возможность занять ребенка и почувствовать себя свободнее. Виртуальная деятельность не должна заменять практическую. Игра-стимулятор футбола или хоккея никогда не заменит настоящей спортивной игры, когда ребенок развивается физически и интеллектуально.

Давайте не будем сами приучать детей тратить время жизни попусту. Лучше носите с собой книги, а не планшетники с играми-симуляторами.

Гимнастика глаз

Специальная гимнастика для глаз выполняется после того, как ребенок закончил занятия на компьютере. Она включает несложные упражнения, которые необходимо делать в течении 2-3 минут.

«Моргание»

Закрыв глаза, медленно сосчитать до 5. Открыть глаза, быстро поморгать. Повторить 3 раза.

«В разные стороны»

1 вариант.

Медленно двигать глазами из позиции «прямо перед собой» в указанных направлениях, возвращая каждый раз взгляд в положение «прямо». Голова при этом должна оставаться неподвижной. Прямо- вверх, прямо -вниз, прямо -вправо, прямо- влево.

Повторить 3-4 раза.

2 вариант.

Вверх мне нужно посмотреть,

Потолок там разглядеть.

А теперь мой взгляд упал:

Сразу пол я видеть стал.

Ну в справа мне видна

Комнаты моей стена.

Догадаться мне несложно,

Что увидеть слева можно.

«Кружок и квадрат»

1 вариант

Нарисовать глазами круг, сначала в левую сторону, потом в правую. Затем нарисовать глазами квадрат. Повторить 2-3 раза.

2 вариант

На палец указательный

Я смотрю внимательно.

К носу я его приближу,

Все равно его увижу.

Повторить 3-4 раза.

Упражнения для опорно-двигательного аппарата

-Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуть голову вправо. Вернуться в и. п. Повернуть голову влево. Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Вытянуть руки перед собой, сжать и разжать кулаки 3-4 раза. Вернуться в и. п., потрясти кистями рук.

- Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, прогнуться. Затем свести локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз. Опустить руки вниз, потрясти кистями.

- И. п. – лежа на животе. Имитируются движения руками и ногами, которые выполняются при плавании.

-И. п. - на четвереньках. Выгнуть спину, как сердитая кошка. Прогнуть спину. Поочередно повторить 6-8 раз.

Заканчивая разговор об интересе детей к компьютерным играм, сделаем несколько основных выводов:

Формируйте у ребенка разнообразные увлечения.

В дошкольном возрасте ребенок должен осваивать реальный окружающий мир, не нужно заменять этот процесс освоением виртуального мира.

Всегда знакомьтесь с содержанием игры, прежде чем она попадает к ребенку.

Не допускайте, чтобы ребенок играл в игры, содержании которых есть проявления агрессии и жестокости.

Многие родители задают мне, как воспитателю вопрос: «Вредно ли ребенку сидеть за компьютером? Мы ссоримся с малышом из-за компьютера. Малыш бредит компьютером». Эта консультация будет полезна и для родителей и педагогов.

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь и изолировать ребенка от него не разумно, т. к. компьютер – источник информации, происходит развитие интеллекта через развивающие игры. Но ограничения должны быть обязательно. Это соблюдение гигиенических норм при взаимодействии ребенка с ПК, строгий отбор содержания игр, ограничения во времени. Исследования ученых и детских врачей показывают: популярные компьютерные игры, в которых преобладает наш ребенок, ведут к утрате способности внутренней речи. Мозг просто не успевает перерабатывать то, что ребенок видит в краткие промежутки времени, и потом с трудом это воспроизводит. Быстрая смена картинок – причина того, что для маленьких компьютерных играманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на занятиях.

Другая опасность чрезвычайного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это даже может привести к психическим расстройствам. Компьютер не должен заменять ребенку реальную жизнь. Бесконтрольный просмотр передач и мультфильмов, участие в различных компьютерных играх оказывает негативное влияние не только на психологическое, нравственное здоровье ребенка, но и на его физическое состояние. Поэтому ограничения вполне разумны. Также наказания в виде лишения компьютерных игр считаю вполне приемлимыми. В принципе любое наказание или ограничение, это своего рода манипуляция или управление поведением, что в определенной мере необходимо ребенку дошкольного возраста. Если правила поведения и меры за их нарушение четко оговорены заранее, и ребенок их знает, то это договор, не шантаж или манипуляция

Чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребенка, необходимо отдавать предпочтение обучающе – развивающим программам, а не развлекательным играм. Они должны состоять из мини – игр, которые он сможет пройти за 10 – 15 мин., чтобы игру можно было прервать, не приводя малыша к раздражению. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере для детей 5 лет – 10 мин., 15 мин. – для детей 6 лет – 2 – 3 раза в неделю. Также очень правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию.

Мир компьютерных игр богат и разнообразен, главное – соблюдать родительский контроль за качеством детских «игрушек». Желаю вам превратить компьютер из врага в верного друга для ребенка.