***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.*

|  |  |
| --- | --- |
| *ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ моменты* | ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ моменты |
| *1. умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключить и т.д.)* | 1. нарушение санитарно-гигиенических требований к организации места ведёт к ухудшению здоровья |
| *2. компьютер – источник информации* | 2. компьютерная зависимость |
| *3. развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры* |  |

*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 советам специалистов и будете их придерживаться, то ваш ребенок будет познавать компьютер только с пользой*

*и Вы предотвратите такую ситуацию:*

*.* ***Нас в детстве не могли загнать домой, чтобы мы хотя бы поели.***

*Теперь детей не могут ВЫГНАТЬ на улицу, чтоб они хотя бы подышали!*