

# Консультация для родителей: "Ребенок и компьютер — все хорошо в меру"



## Компьютер глазами ребенка

Невозможно представить жизнь современного общества без такого высокотехнологичного устройства, как компьютер. Этот предмет техники есть практически в каждом доме и знакомство с ним происходит у ребенка в раннем возрасте. Часто от родителей можно услышать, что их 3-х летний сын или дочь обожает играть в различные компьютерные игры.

Ребенок с первых лет жизни наблюдает за родителями — сколько времени они сами проводят за компьютером, как они работают, печатают, смотрят фильмы. Малышу нравится нажимать кнопки на клавиатуре, следить за движением на экране.

Психологи и педагоги до сих пор имеют разногласия по поводу того, в каком возрасте можно допускать дошкольника к взаимодействию с компьютером. Кто-то говорит, что в два года ребенок уже готов к знакомству, кто-то настаивает на том, чтобы это событие произошло не раньше 4-5 лет (средняя группа).

Данный вопрос следует решать в индивидуальном порядке, ориентируясь на здоровье малыша и его особенности развития.

***Важно!** Подбирая для ребенка развивающие и обучающие игры, не стоит забывать, что компьютер не является заменой общения со сверстниками и другими людьми. Он также не является единственным источником получения информации. Все хорошо в меру — главное правило взаимодействия ребенка дошкольного возраста и сложной техники.*

## Как знакомить ребенка с техникой?

Современные родители, сами этого не замечая, заменяют часть своего общения с ребенком компьютером. Часто мама включает малышу игру, мультфильм, какое-то приложение, а сама занимается своими делами по дому.

Контроль и присутствие взрослых рядом — необходимое условие взаимодействия ребенка с компьютером, особенно на стадии знакомства. Лучше, чтобы мама вместе

с малышом сидела за монитором или планшетом и помогала осваивать обучающую игру.

### **Правила пользования компьютером для дошкольников**

Сколько времени ребенок может проводить за монитором без ущерба для здоровья? Специалисты считают, что максимальное время, которое ребенок трехлетнего возраста может проводить за компьютером, не должно превышать тридцати минут в сутки с перерывами.

С шести лет этот интервал увеличивается до часа.

Обязательно надо объяснить ребенку, что длительное пребывание за компьютером может повлиять на его зрение в худшую сторону.

Для того чтобы снять нагрузку на глаза и укрепить глазные мышцы, каждые пятнадцать минут ребенку необходимо делать гимнастику для глаз.

### ***Упражнения для глаз***

- Упражнение 1: Зажмуривать и открывать глаза в течение 8-10 секунд несколько раз.

- Упражнение 2: По углам комнаты можно распределить фигуры из плотной бумаги. Это могут быть, например, разноцветные треугольники. Ребенок должен смотреть на каждый треугольник в течение 5-7 секунд, поочередно. После этого он закрывает глаза на 10 секунд и выполняет упражнение еще два раза.

- Упражнение 3: Смотреть вверх-вниз, 5 секунд часто поморгать, затем смотреть вправо-влево. Повторить несколько раз.

Эти упражнения будут эффективными, если выполнять их регулярно.

***Важно!*** Для того чтобы не возникло зависимости и неприятных споров, родители должны строго определить время, которое ребенок может проводить за монитором.

### ***Правильная организация компьютерного места.***

- Родители должны правильно настроить яркость и контрастность монитора для комфортного времяпрепровождения ребенка за ним.

- Монитор следует расположить так, чтобы взгляд падал на него под углом 15-20 градусов, расстояние до монитора не меньше 50-60 см.

- Стул и стол должны подходить малышу по росту, быть удобными. Родителям рекомендуется следить за осанкой ребенка, чтобы не допустить появления сутулости и сколиоза.

- Необходимо обеспечить хорошее освещение компьютерного места, но свет не должен падать на монитор.

- Влажная уборка и проветривание помещения — также обязательные компоненты организации деятельности дошкольника за компьютером.

### ***Зачем дошкольнику компьютер?***

В возрасте 3-6 лет дошкольники, как правило, начинают активно интересоваться компьютером.

Взаимодействие с компьютером можно начать с изучения:

- цифр;
- букв;

- знаков;
- формы;
- цветов.

Специалисты говорят о том, что дети очень легко воспринимают статические картинки в сопровождении спокойной музыки и речи.

В настоящее время существует большое количество обучающих игр на любые темы и для любого возраста. Они яркие, красочные, с интересным сюжетом. С их помощью дети с удовольствием начинают изучение математики, иностранного языка, основ грамматики. Но не стоит увлекаться!

Дети, проводящие много времени за планшетом или компьютером, имеют худшее воображение или фантазию. Они потребляют готовую зрительную информацию вместо того, чтобы моделировать ее, например, как при чтении книг. Дети, проводящие много времени за устройствами, проигрывают сверстникам в навыках общения и воображения и могут иметь трудности в обучении.

**Важно!** *Наибольшее напряжение для ребенка вызывает чтение с монитора или рисование. Игры с большим количеством мелких деталей, динамичные, с контрастными цветами — быстро вызывают переутомление и неблагоприятно сказываются на психике ребенка.*

*Что поможет избежать компьютерной зависимости?*

- Прогулки, посещение музеев, театров, походы в кино или кафе, общение с друзьями — совместное времяпрепровождение не даст возвести компьютер в статус единственного способа познания мира. Тогда потребность в частом использовании технического средства как развлечения пройдет сама собой — ведь в жизни так много всего интересного!

- Не стоит забывать про родительский контроль, так как, несмотря на договоренность проводить за монитором определенный промежуток времени, дошкольники часто забываются и могут играть дольше, чем положено.

- Домашний питомец, за которым малыш будет ухаживать, и посвящать ему свободное время, благотворно повлияет на формирование у ребенка чувства ответственности, научит заботиться о других.

**Важно!** *Родители во всем являются примером для ребенка. Если папа или мама проводят все свободное время за монитором, играя в игры, общаясь на различных сайтах, то малыш подсознательно будет стремиться к такому же образу жизни, так как дети копируют поведение взрослых и стараются на них походиться.*

*В дошкольном возрасте перед ребенком открыт целый мир, познавать который помогут книги, прогулки, путешествия, живое общение — не стоит об этом забывать.*



