



Консультация для родителей: «Ребёнок 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?

+ моменты	- 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	3. способствует развитию гиподинамии (пониженная подвижность)
4. Развивает творческие способности ребёнка;	4. содержание некоторых игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости

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:**

- 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.