

## 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.

### Положительное:

1. Умения, навыки работы на компьютере (владение мышью, умение включать, выключить и т.д.).

### Отрицательное:

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.

### Упражнения для проведения зрительной гимнастики:

Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет.

1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.

Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.

Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.

На оконном стекле сделать красную круглую метку диаметром 3-5 мм. За окном наметить какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенок должен стоять на расстоянии 30-35 см от метки и в течение 10 секунд смотреть на красную метку, а затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и смотреть на него 10 секунд.

## Рабочее место ребенка

1. Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно: стул должен быть со спинкой и желательна подножка; монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка; глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора; расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см; источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света; провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.
2. В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

## Как выбрать игры для ребёнка дошкольника

Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающее - развивающим программам, а не развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях. Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она должна: соответствовать возрасту ребёнка; состоять из мини-игр, которые он сможет пройти; занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

### Развивающие и обучающие программы-игры для дошкольников:

«Баба-Яга и Новогодние Хлопоты», «Баба-Яга и Проша: Год, полный забот», «Баба-Яга учится считать», «Баба-Яга. Пойди туда, не знаю куда», «Баба-Яга. Сказочная вечеринка», «Баба-Яга. Школа на курьих ножках», «А я считаю лучше всех! Математика для дошколят», «Кузя в Африке», «Кузя в бегах», «Кузя в джунглях», «Кузя в космосе», «Кузя. Заколдованное зеркало», «Кузя. Силы природы», «Кузя. Фабрика игр».

Все выше перечисленные игры принадлежат компании Медиа Хауз.

«Лунтик Малышам. Развивающие задания», «Лунтик рисует. Изучаем цвета и фигуры», «Лунтик. Математика для малышей». (Разработчик и издатель «1С-СофтКлуб»).

Мир компьютерных игр богат и разнообразен, главное – соблюдать родительский контроль за качеством детских «игрушек». Предлагаю Вашему вниманию несколько сайтов для детей и родителей, где первые найдут интересные демо - игры, раскраски, стихи, конкурсы, мультфильмы, а взрослые информацию по воспитанию и обучению своих чад:

Детский портал «Солнышко» ; POZNAIKA.RU ; <http://pochemu4ka.ru/> ; <http://www.detskiy-mir.net/> ; <http://detsad-kitty.ru/> ; <http://doshkolnik.ru/> (поделки, раскраски, песни игры) ; <http://mama-plus.ru/viewtopic.php?id=4247> (все о сюжетно-ролевых играх детей) ;

**Желаю Вам превратить компьютер из врага в верного для ребёнка союзника. Удачи.**