Консультация для родителей.

 **«Компьютер для дошкольника».**

Воспитатель: Пономарева Л.В.

Сколько времени ребенок может проводить за монитором без ущерба для здоровья? Отдельные 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:**

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

 2. По углам комнаты можно распределить фигуры из плотной бумаги. Это могут быть, например, большие игрушки, модули. 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.

 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 появление 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?**

Многие родители полагают, что лишить ребенка информации, которая доступна благодаря компьютеру, означает лишить его дополнительных возможностей для саморазвития.

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

Взаимодействие с компьютером лучше 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. Однако нужно понимать, что никакая игра не дает целостного понимания мира, а, скорее всего, решает какую-то локальную задачу, чаще всего ту, что проще реализовать или на которой можно проще заработать разработчику игры.

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.**

**Книги или компьютер?**

Компьютер не заменяет книги, надо уделять внимание чтению, обсуждению произведений, рассматриванию иллюстраций вместе с малышом.

Чтение развивает художественно-речевые навыки ребенка, формирует черты характера, нравственность.

Книги дают представление о жизни, природе и окружающем мире, культурных ценностях. А родители формируют предпочтения и читательские вкусы малыша с самого раннего возраста.

**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 походить.**

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