

Правила работы на компьютере для детей дошкольного возраста

1. Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
7. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.
8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.



Зрительная гимнастика

- **«Бабочка».** Веки должны ассоциироваться с крылышками этого красивого насекомого. Необходимо моргать глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми.
- **«Веселые часики».** В этом случае глаза являются стрелками, которые смотрят то вправо, то влево. Необходимо выполнить не менее 20 повторений, при этом стоит внимательно следить за ровным положением головы.
- **«Жмурки».** Данная игра известна всем детям. При выполнении этого упражнения необходимо крепко зажмурить глаза, приблизительно на 5 секунд, а затем их полностью расслабить.
- **«Железнодорожный светофор».** Ребенок представляет себя светофором. Он должен закрывать то правый, то левый глаз.
- **«Кто кого переглядит».** Необходимо как можно дольше не моргать глазами. С каждым днем это время начнет увеличиваться. Как только ребенок моргнет, он должен закрыть глаза и представить, что спит. Напряжение с расслаблением благотворно действует на мышцы.
- **«Близко-далеко».** На окно необходимо прикрепить небольшой круг. Ребенок должен переводить взгляд с него на более далекий объект. Например, на уличный столб, дерево, соседнее здание.

Основные признаки компьютерной зависимости у детей

- У ребенка теряется интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером.
- Сокращается круг общения.
- Общение с другими детьми сводится только к компьютерным играм, формируется узкая компания игроков.
- Общение с другими детьми перестает интересовать ребенка совсем.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению и замыкается в себе.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, не выполнять обещания, стремится любыми способами заполучить желаемое, скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером;
- Становится пассивным в реальной жизни.
- На любые ограничения может реагировать нервно, сильно переживать, становится раздражительным, плаксивым, иногда грубым.
- Теряет контроль над временем, и над своим поведением.



Тифлопедагог Татьяна Владимировна П.