

Компьютер и дошкольник. Вред или польза?

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	Отрицательное
1. Умение работать на компьютере	1. Страдают зрение и осанка.
2. Компьютер – источник информации	2. Малоподвижный образ жизни.
3. Развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры	3. Эмоциональная и психологическая нагрузка
4. Развитие мелкой моторики	4. Компьютерная зависимость

Так для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований.

1. Не рекомендуется допускать ребёнка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.
2. Продолжительность разовой работы ребёнка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
3. После игры за компьютером полезно провести с ребёнком 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 счёт 1-4 - вверх, на счёт 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 отдалённый предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребёнок должен стоять на расстоянии 30-35 см от метки и в течение 10 секунд смотреть на красную метку, а затем перевести взгляд на отдалённый предмет за окном и смотреть на него 10 секунд.

Рабочее место ребёнка

1. Очень важно правильно организовать рабочее место ребёнка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребёнок при работе на компьютере должен сидеть правильно:

- стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
- монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребёнка;
- 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 ребёнка.

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 обучающе-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 ребёнка 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 её можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

Желаем Вам превратить компьютер из врага в верного для ребёнка союзника. Удачи!