



«Дошкольник и Компьютер»

Воспитатель I категории: Ганина Н.О.

Положительное влияние компьютера

- 1. Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики**
- 2. Познавательная мотивация**
- 3. Выработка усидчивости**
- 4. Улучшение памяти, внимания**
- 5. Ориентирование в современных технологиях**
- 6. Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени**
- 7. Возможность общения**



Отрицательное влияние компьютера

1. Большая нагрузка на глаза
2. Стеснённая поза
3. Развитие остеохондроза
4. Компьютерное излучение
5. Заболевания суставов кистей рук
6. Психическая нагрузка
7. Компьютерная зависимость
8. Нервно-эмоциональное напряжение
9. Синдром компьютерного стресса
10. Ребёнок забывает о реальном мире
11. Замена общения



Влияние компьютера на здоровье ребенка дошкольника

**Переутомление
головные боли.**

**Ухудшение
зрения.**

**Боли в спине,
пояснице,
плечах и шее.**

**Нарушение
психики.**

**Замедление
темпов общего
развития.**



Нагрузка на зрение

Ограничение по времени : 3-4 года – 15-20 минут, 5-6 лет – 25-30 минут, 7-8 лет – 30 -35 минут.

При проблемах со зрением , за компьютером работать в очках Не играть на компьютере в темноте. Следить за тем , что бы свет из окна не падал на экран. Расстояние от глаз ребенка до монитора 50-70 см.

ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ МОНИТОРА! ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

«Тяжелые кулисы»



Закройте глаза на 5 минут.
Этим вы сможете снять напряжение и отдохнуть.

«Шторка»



Моргните глазами 10 раз.
После этого 10 секунд.

«Стрелок»



«Стрелки» глазами переводите вверх, вниз,
влево, вправо. Повторите на каждое направление
по 5 раз.

«Порхающий мотылек»



3 секунды 1 минуту. Быстро моргайте.

«Глазастый художник»



Брейте глазами по кругу, чтобы нарастить зоркость.
После этого нарисуйте в воздухе человека и другие фигуры.

«Вий»



Откройте глаза на 5 секунд, затем закройте и откройте
на 10 секунд. Повторите 10 раз. Повторите 10 раз.



Стеснённая поза.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы.

Следите за позой ребенка:

- кисти рук малыша должны находиться на уровне локтей, а запястья – на опорной планке;
- необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов;
- между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом.



Психическая нагрузка.

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику.

Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить.

Во-первых, в работе следует делать перерывы, во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр, поиск информации в Интернете нужно дозировать, минимизировать игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы.



Способы сохранения физического и психического здоровья детей.



Для того, чтобы предотвратить попадание ребенка в плен компьютерных игр, общайтесь со своим ребенком «на одной волне».

С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы.

Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением.

Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.



Семья без гаджетов



Запомните!

Компьютер может стать надежным помощником вашего ребенка, облегчить и разнообразить процесс обучения.

Однако чрезмерное увлечение им может быть опасно как для физического, так и для психического развития ребенка.

