

# 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.

+ моменты	- моменты
1. умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключить и т.д.)	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.

Если вы хотите максимально с пользой для ребенка изучать компьютер, то следует запомнить **5 правил:**

- Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута к стене.
- В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.
- Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.
- Пусть в комнате, где стоит компьютер, будут комнатные цветы, поставьте рядом кактус.
- Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.

Так же ребенка нужно научить делать простую **гимнастику для глаз**, это очень важно для детского зрения.

**Гимнастика для глаз выполняется достаточно просто:**

- Плавно закрыть, потом плавно и широко открыть их. Повторить такие движения несколько раз.
- Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть несколько раз.
- Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить так где-то несколько раз.

Упражнения просты и скоро ребенок сможет их выполнять самостоятельно.

Рабочее место - так же очень важный момент. Организовать его не трудно, но оно обеспечит вашему ребенку комфортные занятия за компьютером.

Мебель должна соответствовать возрасту ребенка. Стул лучше выбрать со спинкой. Монитор должен быть на расстоянии около 25-30 см от глаз ребенка.

Если вы прислушаетесь к нашим несложным советам и будете их придерживаться, то ваш ребенок будет познавать компьютер только с пользой.