

Ребёнок и компьютер



Технический прогресс, компьютерное обеспечение – эти слова прочно вошли в нашу речь. Сейчас уже дошкольники начинают приобщаться к чуду современной техники – компьютеру. Наши дети очень любят компьютерные игры.

Специалистами разработаны **требования к компьютерным играм для детей дошкольного возраста:**

1. В игре не должно быть текстовой информации о ходе и правилах игры. Функцию разъяснения выполняют специальные символы или звуковые сигналы, подсказывающие последовательность и правильность действий.
2. В играх могут использоваться буквы, отдельные слова, написанные буквами больших размеров, больших, чем традиционный шрифт компьютера.
3. Изображения на экране должны быть крупными, без мелких, отвлекающих деталей.
4. Темп движений и преобразований на экране должен быть не слишком быстрый, а количество решаемых игровых заданий регулируется самим ребёнком.
5. В обучающих играх используются правильные ответы, доступные детям.
6. Нежелательно применение системы оценок в баллах.
7. Лучше, если программа имеет логическое завершение – построен дом, нарисован рисунок.

Правила работы дошкольника с компьютером:

1. Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут, в первой половине дня, в течение недели не более трёх раз.
2. Комната должна быть хорошо освещена.
3. Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребёнка. Если ноги дошкольника не достают до пола, необходимо установить подставку для ног. Рабочий стол и посадочное место должно иметь такую высоту, чтобы уровень глаз находился чуть выше центра монитора.
4. Расстояние от глаз ребёнка до монитора не должно превышать 60 см, монитор должен быть установлен прямо и не требовать поворота головы.
5. Клавиатура должна быть на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, угол между плечом и предплечьем составлял 100 – 110 градусов.



6. В процессе игры на компьютере необходимо следить за соблюдением ребёнком правильной осанки.
7. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
8. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.
9. Перед началом и после работы на компьютере помещение должно проветриваться.

Чрезмерное увлечение компьютером может приводить к усталости глаз, перенапряжению мышц спины, умственному переутомлению. Предупредить эти неприятности несложно: родителям нужно только следить, сколько сын или дочка занимаются со своим «электронным другом».

Упражнения для расслабления плечевого пояса и рук

1. Исходное положение (И.п.) – стоя или сидя, руки на поясе. Правую руку вперёд, левую – вверх, переменить положение рук. Повторить несколько раз, затем расслабленно опустить руки и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 1-2 раза. Темп средний.



2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти перед собой и голову наклонить вперед, локти назад, прогнуться. Повторить несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки вверх, сжать пальцы в кулак, разжать пальцы. Повторить несколько раз, затем расслабленно опустить руки и потрясти кистями. Темп медленный.

Упражнение для расслабления мелких мышц кисти

И.п. – сидя, руки подняты вверх, сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить несколько раз, затем расслабленно опустить руки и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – сидя на стуле, отвести голову назад и плавно наклонить назад, голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить несколько раз. Темп медленный.
2. И.п.- сидя, руки на поясе, поворот головы направо, и.п., поворот головы налево, и.п. Повторить несколько раз. Темп медленный.
3. И.п.- стоя или сидя, руки на поясе, махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, и.п., то же правой рукой. Повторить несколько раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия напряжения с глаз

Проводится сидя.



1. Голову держать неподвижно, а глазами сделать круговое, широкое вращательное движение. Посмотреть вверх, перевести взгляд направо (зрачки окажутся в правом верхнем углу). Посмотреть вниз, в правый нижний угол, медленно перевести взгляд в нижний левый угол. Снова посмотреть вверх, сначала – в левый верхний угол. Повторить эти движения в обратном порядке.
2. Сфокусировать глаза на любом далеко находящемся предмете за окном, а потом перевести взгляд на близко расположенный предмет, например, на точку на оконном стекле. Повторить несколько раз.
3. Сложить ладони вместе и держать, не разжимая, пока не почувствуется в ладонях тепло. Затем закрыть глаза, приложить руки к переносице, перекрестив на ней пальцы. При этом глаза должны быть закрыты. Повторить несколько раз.

**Получайте от общения с компьютером удовольствие
и не заставляйте организм уставать!**

*Статью подготовила старший воспитатель Постол Т.В.
с использованием материалов из Интернет ресурсов*