

# «РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР»



детей 21 века появился новый способ развлечения, а у взрослых – средство убежать от детей, вечно шумящих и требующих к себе постоянного внимания: это компьютер, планшет. Полезны ли они или все-таки вредны для развития детей? Этот вопрос волнует многих родителей.

Конечно же компьютер может нанести вред ребенку. Причем, как физический (ухудшается состояние всего организма из-за малоподвижного образа жизни, портится зрение), так и психическому состоянию (особенно этому способствуют не совсем подходящие ресурсы для детского сознания) .

Однако при рациональном использовании он может стать и помощником в развитии и образовании ребенка. Вы спросите каким образом?

шой плюс играм, которые содержат логические задачи, разнообразные вопросы. Например, нужно попасть в другую комнату, но при этом нужно наполнить водой несколько сосудов, причем уровень должен быть разным, а как это сделать - нужно догадаться, включить логику, или найти подсказку.

Вы спросите какая польза? Ребенок учится находить решения, казалось бы там где их нет, начинает мыслить нестандартно. Ведь для достижения цели ему надо запомнить ряд действий, что конечно развивает память, терпение, наблюдательность.



## «+» И «-» ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

- ▶ вызывает положительный интерес к новой технике;
- ▶ развивает творческие способности;
- ▶ устраняет страх перед новой техникой;
- ▶ формирует психологическую готовность к овладению компьютерной грамотностью;
- ▶ воспитывает внимательность, сосредоточенность;
- ▶ обязывает ребенка действовать в темпе, задаваемой программой;
- ▶ помогает овладеть чтением и письмом;
- ▶ развивает элементы наглядно-образного и логического мышления
- ▶ тренирует внимание, память;
- ▶ развивает быстроту действий и реакций;
- ▶ воспитывает целеустремленность.
- ▶ полностью захватывает сознание ребенка;
- ▶ отрицательно влияет на физическое развитие детей;
- ▶ повышает состояние нервозности и страха при стремлении, во что бы то ни стало добиться победы;
- ▶ содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, и жестокости;
- ▶ снижает интеллектуальную активность детей за счет развлекательного содержания игр;
- ▶ ухудшает зрение ребенка;
- ▶ способствует нарушению осанки;

...но правильно организовать работу ребенка за компьютером:

...енок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.

...ше играть в компьютерные игры в первой половине

...чение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.

Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.

Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.

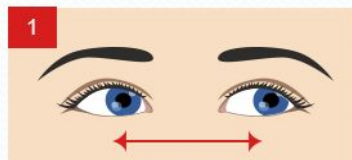
После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.

Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.



## Упражнения для глаз

Активная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Зрительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок периодически поднимает глаза кверху и, представив летящего там муравья или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!



**1**  
**Горизонтальные движения глаз:**  
направо-налево.



**4**  
**Двигай глазами по диагонали:**  
скоси глаза в левый нижний угол,  
затем по прямой переведи взгляд вверх.  
Аналогично - в противоположном направлении.



**2**  
**Движение глазами яблоками**  
вертикально вверх-вниз.



**5**  
**Сведение глаз к носу.**  
Для этого поставь палец  
к переносице и посмотри на него  
- глаза легко «соединятся».



**3**  
**Круговые движения глазами:**  
по часовой стрелке  
и в противоположном направлении.



**Поработай глазами «на расстоянии».**  
Подойди к окну и посмотри на ближайшую  
деталь (например, ветку дерева за окном).  
После этого направь взгляд  
максимально далеко.

Выполняй эти упражнения в течение  
15 минут во время обеденного перерыва.  
Каждое повторяй не менее 6 раз.

сть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз

# ИВИТЕ С РЕБЕНКОМ ВМЕСТЕ!

казывайте личный положительный пример.

жно, чтобы слова не расходились с делом. И если  
ц разрешает сыну играть не более часа в день, то  
сам не должен играть по три-четыре.

Ограничьте время игр с компьютером, установив  
четко определенный временной интервал. Резко  
запрещать работать на компьютере нельзя:  
обозначьте для ребенка, что при соблюдении  
установленных границ времени, после перерыва  
возможно возобновление занятий.





Предложите другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в семье были совместные занятия. Предложите ребенку альтернативу компьютеру: интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, прогулки, чтение книги, рисование.

Покажите ребенку, что компьютер – это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребенка.



ите ребенка общаться: знакомиться, мириться, договариваться. Повышайте самооценку ребенка. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, и которые Вы приобретаете для ребенка, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, психических страхов.

Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства – основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей - недостаток общения.

