

КОМПЬЮТЕР И ДОШКОЛЬНИК.

Напомним, что на организм ребёнка неблагоприятно влияют такие факторы:

- ✓ Значительная длительная нагрузка;
- ✓ Длительная вынужденная поза, статическое напряжение мышц;
- ✓ Быстрая утомляемость;
- ✓ Излучение компьютера;
- ✓ Воздействие на психику ребёнка: бедность эмоциональной сферы, уход от реальности, нарушение социальных контактов и проч.

Однако, несомненно, компьютер имеет много преимуществ:

- ✓ Сильная игровая мотивация: яркие игровые и обучающие программы, новая атрибутика – клавиатура, мышка, монитор т.д.;
- ✓ Возможность оперировать отвлечёнными понятиями, развитие абстрактного мышления;
- ✓ Развиваются произвольная память и внимание;
- ✓ Развиваются тонкая моторика кисти, формируется зрительно – моторная координация.

Несколько советов родителям, чтобы уберечь ребёнка от неблагоприятного воздействия компьютера:

- ✓ Время общения ребёнка с компьютером должно быть дозировано: 10 – 15 мин. Чем старше ребёнок, тем больше может быть время общения с компьютером. Чтобы определить рабочее время, нужно возраст ребёнка, приравненный к минутам, увеличить в 2 – 3 раза. Помните, что время отдыха ребёнка должно быть в 2 – 3 раза больше времени, проведённого за компьютером.
- ✓ Правильно организуйте рабочее место: установите монитор задней стенкой к стене, обеспечьте достаточное освещение, подберите стул и стол в соответствии с ростом ребёнка, установите монитор на расстоянии 50 – 60 см до глаз.
- ✓ Для уменьшения зрительного напряжения используйте гимнастику для глаз (офтальмотренаж). Для снижения статического мышечного напряжения необходимо делать перерывы в работе, сменить позу, перейти в вертикальное положение, сделать несколько физических упражнений средней интенсивности (наклоны, повороты тела, круговые движения головой и т.д.)
- ✓ Используйте развивающие компьютерные игры, избегайте игры агрессивной направленности.
- ✓ Не рекомендуется общение ребёнка с компьютером перед сном.

Родители, не оставляйте ребёнка наедине с компьютером, общайтесь со своим малышом, будьте внимательны к его проблемам, используйте компьютер для решения ваших творческих идей. Дерзайте!