Консультация для родителей «Компьютер — друг или враг? Рекомендации по сохранению здоровья ребенка»

**Компьютеры** настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на *«ты»*, смотрят искоса. Споры относительно пользы и вреда от **компьютера** ведутся на всех социальных уровнях, ученые проводят исследования о влиянии **компьютера на человека**, дети спорят с **родителями**, **родители – с учителями**, и так далее.

Современный **ребенок рано знакомится с компьютером**. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим **родителям нравится**, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за **компьютером**. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их **ребенок из компьютера**. Они не догадываются, что машина не только становится для **ребенка** игрушкой или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему **родителей**, особенно много работающих **родителей**. Постепенно **ребенок проводит за компьютером все больше времени**.

Итак, **компьютер – друг или враг**?

**Компьютерные игры развивают у ребенка**:

• быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, зрительно-моторную координацию

**Компьютерные игры учат ребенка**:

• классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.

**Ребенок**, который с детства ориентируется в **компьютере**, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий.

Игры на **компьютере- это те же занятия**.

Играя в **компьютерные игры**, **ребенок** попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий!

А что же тогда ПЛОХО?

Плохо то, что при не соблюдении режима **компьютер превращается из друга во врага**. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них.

Нагрузка на зрение является большой проблемой. И всё же телевизор и **компьютер**одинаково влияют на зрение. Чтобы зрение не ухудшалось, не стоит забывать о гимнастике для глаз и небольших перерывах.

Так детям 3-4 лет не **рекомендуется** сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением **других** средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к **компьютеру и компьютерным**

играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику

Говоря о профилактике **компьютерной зависимости у детей**, следует обратить внимание на то, что воспитание **ребенка** должно сводиться по большей части к тому, что **компьютер** - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от **компьютера** - это привлечь его в процессы, не связанные с **компьютерной деятельностью**, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо **компьютера**, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. А в этом поможет наша **родительская культура**, *«знание****врага в лицо****»*, самообразование в этой области.

Памятка для **родителей**:

1. **Ребенок может работать за компьютером** не более 15 минут в день.

2. Лучше играть в **компьютерные** игры в первой половине дня.

3. В течение недели **ребенок может работать с компьютером не более трех раз**.

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

5. Мебель *(стол и стул)* по размерам должны соответствовать росту **ребенка**.

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

7. В процессе игр **ребенка на компьютере** необходимо следить за соблюдением правильной осанки **ребенком**.

8. После игры с **компьютером** нужно сделать зарядку для глаз.

9. Игровую деятельность с **компьютером** нужно сменить физическими упражнениями или играми.

Воспитатели : Иванова Е.В., Девяткова О.Ю.