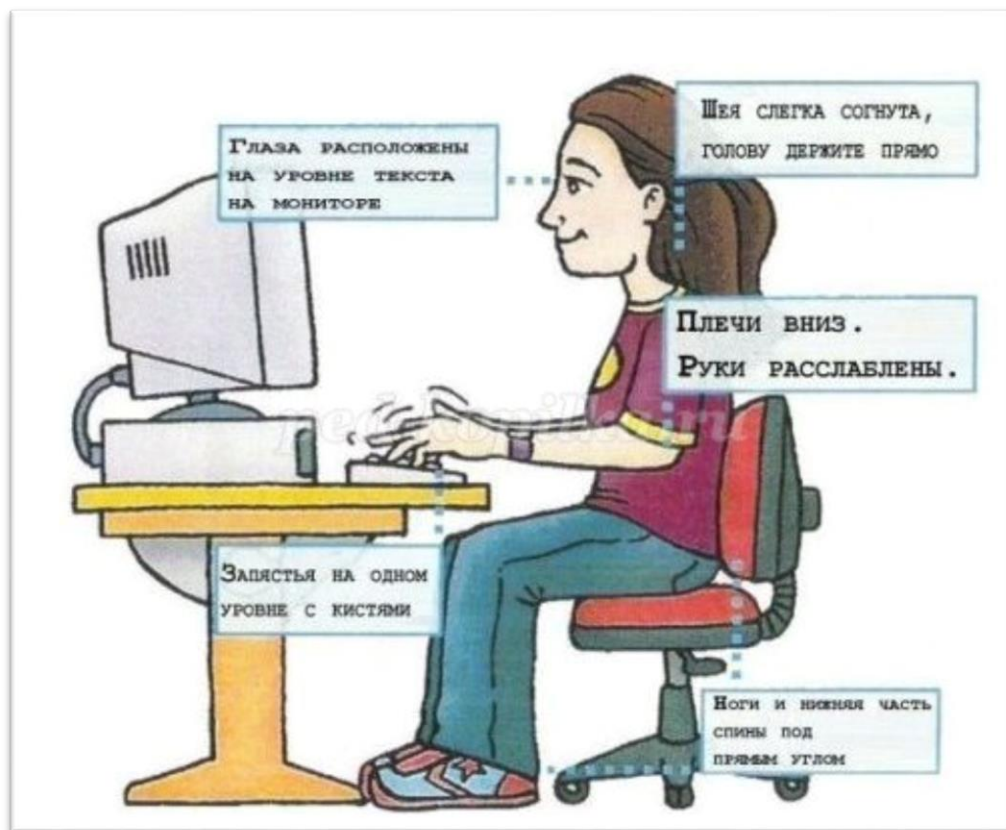


Консультация для родителей «Польза и вред компьютера»



В наше время трудно представить себе жизнь без компьютера. К сожалению, это происходит в ущерб двигательной активности, общению с людьми, природой, чтению книг, что так необходимо для полноценного и гармоничного развития личности. Многие дошкольники сейчас умеют пользоваться компьютером. У родителей возникает вопрос: хорошо это или плохо?

На этот вопрос нет однозначного ответа. Попробуем рассмотреть положительные и отрицательные стороны раннего знакомства ребенка с компьютером.

Положительные стороны

- Развивает мышление и способствует интеллектуальному развитию ребенка.
- Улучшает внимание и память, любознательность, моторику, зрительный анализатор.
- Учит компьютерной грамотности.

Отрицательные стороны

Негативно сказывается на здоровье ребенка:

- утомление,
- эмоциональный стресс,
- нервное напряжение,
- ухудшение осанки,
- ухудшение зрения,
- зависимость от компьютера.

Компьютер помогает психологически подготовиться ребенку к школе, но нельзя обходить вниманием точку зрения медиков о том, что компьютер скорее вреден, чем полезен.

Найти «золотую середину» помогут следующие **рекомендации**:

- Монитор должен быть на жидких кристаллах.
- Мебель должна соответствовать росту и возрасту дошкольника
- Частое проветривание комнаты, где стоит компьютер и регулярная влажная уборка
- Равномерное освещение комнаты
- Для шестилетнего ребенка продолжительность одноразовой работы – 15 минут, периодичность работы – не более 2 раз в неделю.

Обязательно проводите **гимнастику для глаз** в конце работы за компьютером!

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

Главное понимать, что только от родителей зависит, каким будет результат общения ребенка с компьютером.