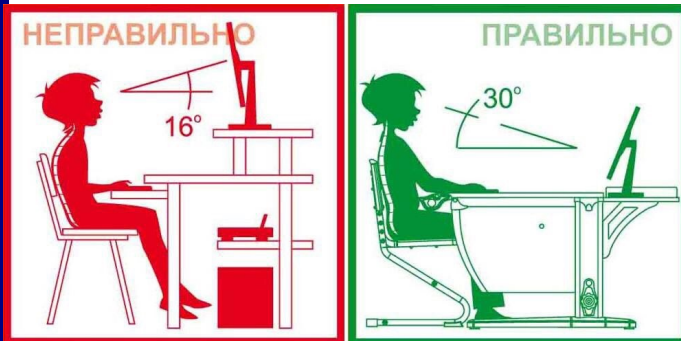


Как правильно сидеть за компьютером



Правила, которые обезопасят здоровье вашего ребёнка.

- Соблюдайте чувство меры.
- Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком.
- Время должно быть строго регламентировано.
- Оптимальные настройки монитора.



В наше время редкий дошкольник не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: хорошо это или плохо?

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ:

1. Формируется умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключать и т.д.)
2. Компьютер – источник информации.
3. Развитие интеллекта ребенка через развивающие и обучающие игры.
4. Это лучший современный способ самостоятельного обучения



ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ:

1. Компьютерная зависимость. Чаще возникает желание общаться с виртуальным миром, чем с рядом живущими сверстниками.
2. Ребёнок начинает вести малоподвижный образ жизни.
3. Отрицательно воздействуют на нервную систему детей игры, пропагандирующие насилие.
4. Большой процент информации несёт в себе неэтическое или аморальное содержание.
5. Нарушение санитарно – гигиенических требований к организации места ведет к ухудшению здоровья.
6. Бесконтрольная работа на компьютере ухудшает зрение.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 85 Приморского района
Санкт-Петербурга

Памятка для родителей



«Компьютер для дошкольника - враг или друг?»

Разработал воспитатель:
Новгородцева О.С.

2023 г.

Для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять **ряд требований:**

1. Не рекомендуется допускать детей дошкольного возраста к компьютеру чаще **2 - 3** раз в неделю, больше **1раза** в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.

2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать

10 минут для детей **5 лет,**

15 минут – для детей **6 лет.**



После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение *1 минуты зрительную гимнастику*, чтобы снять напряжение с глаз и выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц.

Комплекс зрительной гимнастики в стихах

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

Все чаще родители обращаются в сеть в поисках интересных развивающих сайтов, которые подойдут и маленьким детям (4-5 лет), и тем, кто постарше (11-12 лет.)

Но стоит понимать: подобные игры на компьютере, планшете или телефоне – это не «няня» для ребенка, не волшебная таблетка, благодаря которой вы отдохнете от своих родительских обязанностей. Это реальная возможность помочь ребенку стать более развитым, подкованным и эрудированным.

Как выбрать онлайн-платформу для развития детей

Есть множество моментов, на которые рекомендуют обратить внимание при выборе онлайн-занятий для всестороннего обучения:

- Сколько лет ребенку?
- Какие у него сильные и слабые стороны?
- В чем он преуспевает и какие способности лидирующие?
- Какое время оптимально для занятий?
- Безопасен ли сайт?

Развивающая программа должна:

- соответствовать возрасту ребёнка;
- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;
- занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к



Семь шагов к спасению от компьютеромании.

1. Самим ориентироваться в том, что интересно ребенку.

2. Как можно больше времени проводить вместе.

3. Первое время сидеть за компьютером вместе, тогда машина не станет для него большим авторитетом.

4. Больше разговаривайте с ребенком.

5. Прививайте ребенку «компьютерный вкус».

6. Не покупайте жестокие игры.

7. Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.



Компьютер-ребенок-родитель.

Совместная работа поможет не только сплотить детей и родителей, но и стать новой семейной традицией. Даст возможность почувствовать себя единым целым, что очень важно при воспитании ребенка. Поможет лучше узнать друг друга, так как сотворчество и сотрудничество – идеальный стиль взаимоотношений в семье, которые помогут воспитать самостоятельного, духовно богатого, творческого человека.