

**Тема: «Компьютер и дети»**  
**Подготовительная к школе группа**



Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. Так что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда? И как правильно организовать общение ребёнка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него?

Попробуем выявить все «плюсы» и минусы влияния компьютера на развитие ребенка – дошкольника.

Положительное влияние компьютера	Отрицательное влияние компьютера
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики</li> <li>✓ Познавательная мотивация</li> <li>✓ Выработка усидчивости</li> <li>✓ Улучшение памяти, внимания</li> <li>✓ Ориентирование в современных технологиях</li> <li>✓ Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени</li> <li>✓ Возможность общения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Большая нагрузка на глаза</li> <li>✓ Стеснённая поза</li> <li>✓ Развитие остеохондроза</li> <li>✓ Компьютерное излучение</li> <li>✓ Заболевания суставов кистей рук</li> <li>✓ Психическая нагрузка</li> <li>✓ Компьютерная зависимость</li> <li>✓ Нервно-эмоциональное напряжение</li> <li>✓ Синдром компьютерного стресса</li> <li>✓ Ребёнок забывает о реальном мире</li> <li>✓ Замена общения</li> </ul>

Действительно, существует масса развивающих игр и программ для детей разных возрастов, которые позволяют в игровой форме научить ребенка различать цвета и фигуры, выучить времена года и названия предметов, научиться читать и считать.

В то же время, нельзя отрицать и негативное воздействие компьютеров, чрезмерное увлечение которыми может спровоцировать проблемы со здоровьем, трудности в социализации и развитие у ребенка игровой зависимости.

<p style="text-align: center;"><b>компьютер</b></p> <p style="text-align: center;">современный, умный</p> <p style="text-align: center;">помогает, учит, развивает</p> <p style="text-align: center;">Он – верный друг и помощник.</p> <p style="text-align: center;">учитель</p>	<p style="text-align: center;"><b>компьютер</b></p> <p style="text-align: center;">губительный, разрушительный</p> <p style="text-align: center;">вредит, затягивает, калечит</p> <p style="text-align: center;">Компьютер наносит вред здоровью</p> <p style="text-align: center;">разрушитель</p>
---	---

Взрослые не подозревают, что дети узнают из компьютера. Они не догадываются, что компьютер не только становится для ребёнка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребёнок проводит за компьютером всё больше времени.

Поэтому, не стоит забывать, что малыши познают мир именно через игру и чем разнообразнее будут игры, тем большую пользу они принесут.

**Детей надо вовлекать в жизнь семьи, разговаривать с ними, играть, общаться, гулять, а вместо этого дети получают не внимание со стороны родителей, и указывают им не мешать, а занять себя, чем-нибудь....**

Так, справляясь с сиюминутной задачей, вы, сами того не осознавая, создаёте проблемы в будущем в виде нервных истощений, плохой саморегуляции, перевозбуждения, невозможности быть в реальности и смещения интереса от познания окружающего мира к миру виртуальному.

Гаджеты приходят на помощь в длительных автомобильных поездках, авиаперелетах, очередях и других ситуациях ожидания, когда двигательная активность невозможна и хочется пощадить нервы окружающих.

Все должно быть в меру. Дело в том, что **недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой - преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребенка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей - время занятий должно быть определено вами сразу: Детям до 6 лет-20 мин. и то, желательно не**

каждый день, детям в возрасте 7-8 лет можно продлить до 30-40 мин в день. Самостоятельное находить себе занятие - очень важное умение, которое нужно сознательно развивать!

### **Знакомство с рекомендациями по предупреждению компьютерной зависимости.**

Многие родители не видят ничего плохого в том, что дети проводят много времени у компьютера. Считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным, они беспокоятся лишь о нарушении их осанки или зрения. Однако чрезмерное увлечение, например, компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на его психике. У ребёнка появляется компьютерная зависимость. Этого можно избежать, если соблюдать определённые правила. В помощь вам предлагаются рекомендации современных психологов, занимающихся этой проблемой.

#### **«Как компьютер влияет на здоровье ребенка?»**

Компьютер негативно влияет на ребенка, если малыш проводит перед монитором слишком много времени. Причем, в первую очередь страдают зрение и психика малыша. Также долгие игры на компьютере вызывают переутомление и могут спровоцировать головные боли, а неправильная поза или неудобное рабочее место приводят к сколиозу, болям в спине, пояснице, плечах и шее. Чтобы не быть голословными, остановимся на этих аспектах подробнее.

#### **«Влияние компьютера на зрение.»**

Высокая яркость и мерцание монитора компьютера, а также необходимость постоянно фокусировать взгляд в одном направлении и на одном расстоянии, вызывают быстрое утомление глазных мышц. А регулярное переутомление глазных мышц приводит к потере остроты зрения и может вызвать развитие близорукости.

Кроме того, в норме человек моргает около 20-25 раз в минуту, а при работе за компьютером частота морганий снижается до 1-2 раз в минуту. Снижение частоты морганий приводит к пересыханию слизистой оболочки

глаз – в результате появляются такие неприятные симптомы как жжение в глазах, покраснение глаз, ощущение «песка» под веками.

### **«Влияние компьютера на осанку ребенка.»**

Строго говоря, негативное влияние на осанку ребенка оказывает не сам компьютер, а неправильная поза ребенка во время работы на нем. Особенно негативно этот фактор сказывается на здоровье позвоночника, если ребенок проводит за монитором по несколько часов в день и не уделяет достаточно времени физической активности и спорту.

Если ребенок сидит перед компьютером, развалившись в кресле, или напротив постоянно сутулится и нагибается вперед, его позвоночник деформируется. Это в свою очередь приводит к болям в спине, головным болям, неправильному формированию позвоночника и развитию сколиоза.

### **«Влияние компьютера на психику ребенка»**

Главная опасность виртуального мира для детской психики заключается в том, что ребенок отождествляет себя с героем компьютерной игры. Хорошо, если это «мирный» герой развивающей игры, который печет пироги, лечит животных или разводит цветы. Но ведь такие игры детям быстро надоедают: мальчишки предпочитают видеть себя спасителем мира, бесстрашно уничтожающим пришельцев или монстров, девочек привлекают виртуальные симуляторы модельного и шоу-бизнеса. Увлечение подобными играми приводят к искаженному восприятию реальности ребенком: агрессивное поведение, физическое насилие и даже убийство перестают быть в глазах детей чем-то страшным.

Слишком динамичные игры, такие как симуляторы автомобильных гонок, возбуждают нервную систему ребенка и вызывают быстрое переутомление. В результате нарушается сон и аппетит, появляется раздражительность и агрессия, снижается концентрация внимания и способность к обучению.

Поэтому для дошкольников и детей младшего школьного возраста под абсолютным запретом находятся все «взрослые» игры с элементами агрессии

и слишком динамичные игры, включая аркады и симуляторы. Такие игры оказывают негативное воздействие на психику малыша.

**Запомните: компьютер может стать надежным помощником вашего ребенка, облегчить и разнообразить процесс обучения. Однако чрезмерное увлечение им может быть опасно как для физического, так и для психического развития ребенка.**

**Ваша задача – обучить ребенка азам компьютерной грамотности и основным правилам безопасного использования техники.**

**Надеемся, что сегодняшняя информация будет вам полезна и мы все вместе справимся с зависимостью детей от компьютерных игр.**