**Ребенок и компьютер**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **http://berezki-sad.ucoz.ru/_pu/0/03202062.jpeg**  **Дошкольник и компьютер**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | В наше время трудно представить себе жизнь без компьютера. Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки. Для кого-то компьютер  - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Редкий дошкольник сейчас не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: хорошо это или плохо?    Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны в умении дошкольника пользоваться компьютером.   |  |  | | --- | --- | | положительное | отрицательное | | 1. умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключить и т.д.) | 1. нарушение санитарно-гигиенических требований к организации места ведёт к ухудшению здоровья | | 2. компьютер – источник информации | 2. компьютерная зависимость | | 3. развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры |  |   **Так для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований.**  1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза 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.  3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса. Упражнения для проведения зрительной гимнастики:  - Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.  - Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6.  Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.  - Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.  - Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.  - На оконном стекле сделать красную круглую метку диаметром 3-5 мм. За окном наметить какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенок должен стоять на расстоянии 30-35 см от метки и в течение 10 секунд смотреть на красную метку, а затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и смотреть на него 10 секунд.  **Рабочее место ребенка**  1. Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно:  • стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;  • монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;  • глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;  • расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см;  • источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;  • провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.  2. В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.  **Как выбрать игры для ребёнка дошкольника**  Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях. Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она 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 раздражению.  **Развивающие и обучающие программы-игры для старших дошкольников:**  Баба-Яга в плену врага. Информатика  Баба-Яга за тридевять земель. Начинаем учить английский  Баба-Яга за тридевять земель. Начинаем учить немецкий  Баба-Яга за тридевять земель. Начинаем учить французский  Баба-Яга и Новогодние Хлопоты  Баба-Яга и Проша: Год, полный забот  Баба-Яга учится считать  Баба-Яга учится читать  Баба-Яга. Пойди туда, не знаю куда  Баба-Яга. Сказочная вечеринка  Баба-Яга. Школа на курьих ножках  А я считаю лучше всех! Часть 1 Математика для дошколят  А я считаю лучше всех! Часть2. Математика для первоклашек  Кузя в Африке  Кузя в бегах  Кузя в джунглях  Кузя в космосе  Кузя учит английский. Часть 2. Возвращение капитана  Кузя учит английский  Кузя. Волшебный Эликсир  Кузя. Заколдованное зеркало  Кузя. Новый год 2  Кузя. Остров джунглей (Кузя в джунглях 2)  Кузя. Подводное сафари  Кузя. Силы природы  Кузя. Фабрика игр  Кузя: Алмазная лихорадка  Все выше перечисленные игры принадлежат компании МедиаХауз  «Лунтик Малышам. Развивающие задания»  «Лунтик рисует. Изучаем цвета и фигуры»  «Лунтик. Математика для малышей»  Разработчик и издатель «1С-СофтКлаб»  Мир компьютерных игр богат и разнообразен, главное – соблюдать родительский контроль за качеством детских «игрушек».  Предлагаем Вашему вниманию несколько сайтов для детей и родителей, где первые найдут интересные демо-игры, раскраски, стихи, конкурсы, мультфильмы, а взрослые информацию по воспитанию и обучению своих чад.   1. [http://mir.pravo.by](http://mir.pravo.by/) (правовая и юридическая информация для детей и школьников в доступной и игровой формах). 2. [http://dzietki.org](http://dzietki.org/) (**Нашыя Дзеткі** – рэсурс, створаны ў дапамогу сем’ям, якія гадуюць дзеці па-беларуску. Расцем беларусамі!) 3. [http://pochemu4ka.ru](http://pochemu4ka.ru/) (худ. слово, раскраски, мультфильмы для детей, консультации родителям) 4. [http://www.detskiy-mir.net](http://www.detskiy-mir.net/) 5. [http://www.igraemsa.ru](http://www.igraemsa.ru/) (развивающие компьютерные игры разной степени сложности) 6. [http://detsad-kitty.ru](http://detsad-kitty.ru/) 7. [http://doshkolnik.ru](http://doshkolnik.ru/) (поделки, раскраски, песни игры)   **Желаем Вам превратить компьютер из врага в верного для ребёнка союзника. Удачи!**  Приложение 14  к Санитарным нормам и правилам  «Требования для учреждений  дошкольного образования»  ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ЭРГОНОМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ  КОМПЬЮТЕРНОГО МЕСТА ВОСПИТАННИКА 5 - 6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Функциональные параметры | Размеры (мм) | Эргономические параметры | | Высота сидения над полом | 260 - 340 | Высота подколенной ямки над полом | | Высота клавиатуры от пола до нижнего ряда | 520 - 580 | Высота локтя над сидением | | Ширина основной клавиатуры | не более 300 | Ширина плеч с учетом движений в локтевом суставе | | Глубина основной клавиатуры | не более 120 | Длина предплечья с учетом сгибания в плечевом суставе | | Высота экрана от пола до нижнего края | 570 - 780 | Высота глаз над сидением плюс  половина вертикального размера экрана | | Удаленность экрана от переднего края стола | 500 - 700 | Оптимальная зрительная ориентация | | |