МБДОУ «Центр развития ребенка

д/с №29 «Улыбка»»

**Консультация**

**Тема:** «О вреде и пользе компьютера для дошкольников»

Исполнитель: воспитатель

Куликова О.В.

Вязники, 2014 г.

 Современную жизнь невозможно представить без компьютеров. Дети зачастую быстрее и успешнее взрослых осваивают эту сложную технику. Достоинства компьютерного обучения несомненны, а необходимость овладения компьютерной грамотой тем, кому предстоит жить в 21 веке, очевидна. Приобщение современных детей к информационным технологиям набирает обороты с каждым годом. Глупо отрицать обучающий и развивающий потенциал компьютерных технологий.

 Однако компьютеризация образования и досуговой деятельности детей имеет и ряд негативных моментов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на здоровье. Первое, на что обратили внимание медики, - это на возрастание зрительной нагрузки у работающих за дисплеем, а также нарушение осанки, гиподинамия(отсутствие движения), перестраивание ЦНС на более быструю информацию. Влияние работы за компьютером на организм в значительной степени зависит от возраста пользователя, от состояния его зрения, а также от интенсивности работы с монитором и организацией рабочего стола. Сейчас уже с большой долей уверенности можно говорить о том, что никаких органических заболеваний глаз длительная работа с компьютером не вызывает. В то же время есть все основания утверждать, что в результате такой работы велик риск появления или прогрессирования уже имеющейся близорукости.

 Сейчас, когда пользователями компьютеров становятся не только школьники, но и 5 – 6 летние дети, процесс формирования зрительного анализатора у которых не закончен, еще более актуально, чтобы обучение с использованием компьютеров соответствовало возрастным возможностям детей. Это в полной мере относится и к самому компьютеру. В комплексе с рабочим местом он должен соответствовать всем требованиям безопасности.

 Специальные многолетние исследования позволили определить оптимальную продолжительность непрерывных занятий для детей и подростков разного возраста. Чем младше ребенок, тем раньше у него появляются признаки утомления. Так для детей 5 – 6 лет это время составляет 10 – 15 минут. Для детей 7 – 12 лет непрерывная продолжительность компьютерных занятий – 20 минут, а для ребят постарше – не более получаса.

Проявления утомления при работе на компьютере имеют свои особенности: несовпадение субъективной и объективной оценок состояния организма и индивидуальный характер проявления утомления; важное значение также надо придавать внешним признакам утомления, определение которых доступно воспитателю. У детей дошкольного возраста оно может проявляться в склонении головы набок, в опоре на спинку стула, задирании ног с упором в край стола, в частых отвлечениях, разговорах и др.

 Общение с компьютером для ребенка весьма привлекательно, между тем длительное завороженное сидение перед работающим монитором может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия. Несомненно, что утомление во многом зависит не только от продолжительности компьютерных занятий, но и от их характера. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные главным образом на быстроту реакции. Это, как правило, аркадные или военизированные остросюжетные игры («Стрелялки», «убивалки», «бродилки»). Также психологи предупреждают о наркотизирующем, затягивающем влиянии подобных игр, о возможности агрессивного и безжалостного поведения ребенка под их воздействием. По мнению многих медиков, компьютерная игра по своему воздействию подобна наркотику.

 Из всего сказанного следует, что необходимо строго дозировать время компьютерных занятий и следить за их содержанием.

**Профилактическая гимнастика для дошкольников.**

 *Для снятия статического и нервно – эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты). Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Даже при небольшой ее продолжительности (1 минута), но при регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с компьютером и в конце или после всего развивающего занятия с использованием компьютеров.*