Круглый стол для родителей

**«Компьютер: «добро» или «зло»»**

Сегодня мы собрались, чтобы обсудить тему «Компьютер и ребёнок». Отличительной чертой времени, в котором мы живём, является стремительное проникновение информационных технологий во все сферы жизни. Современные дети способны с завидной легкостью овладеть навыками работы с различными электронными компьютерными новинками. Во время нашей встречи мы постараемся вместе разобраться: компьютер - добро или зло?

Компьютер для ребёнка является игрушкой, необычной, привлекательной. Но вот вопрос: способствует ли он развитию ребёнка дошкольного возраста или, напротив, сдерживает его? Существуют как сторонники, так и противники применения компьютера в деятельности детей дошкольного возраста. А как считаете вы: можно ли и нужно ли дошкольнику общаться с компьютером?

**Высказывания родителей.**

Что ж, и в нашей небольшой аудитории мнения разделились. Давайте попробуем выявить все «плюсы» и «минусы» влияния компьютера на развитие ребёнка - дошкольника. Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений. Кроме того, многие слышали о компьютерных фанатах, полностью погруженных в искусственный виртуальный мир, предпочитающих его реальной жизни. И естественно, их тревожит, не будет ли так и с их ребенком.

Так покупать компьютер? Или подождать? И сколько подождать? И не будет ли поздно? Или преждевременно? Ведь возраст, с которого ребенок начинает общаться с компьютером, тоже немаловажный фактор, порождающий много других проблем для родителей.

 Давайте сравним две ситуации.

**1. Ребенок за компьютером.**

Он не шатается бесцельно и неизвестно с кем по улицам, он дома, не бегает, не прыгает, не разбрасывает карандаши, фломастеры, не режет на мелкие кусочки любимое мамино платье. Он занят, не пристает к взрослым и даже, может быть, учится чему-то (по обучающим программам) или развивается (по развивающим программам) либо просто получает заряд положительных эмоций.

**2. Компьютера нет.**

Зато есть столько проблем! Надо пойти с ребенком погулять, потом его чем-то занять, потом все убрать или заставить это сделать самого и т.д. И при этом надо его еще воспитывать, напрягать свои нервы и умственные силы.

Недаром многие родители, купив своему чаду планшет или карманную электронную игру, вздохнули облегченно. Притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с другим каким-то занятием.

**Но знаем ли мы, взрослые, какие проблемы возникают у ребенка,**

**остающегося изо дня в день один на один с компьютером?**

Прежде всего, коснемся такого явления, как *компьютерофобия*. Что это такое? Это связанное с компьютером состояние неуверенности, нерешительности, раздражительности, страха. Ребенок, начиная осваивать компьютер, боится, что не сумеет справиться с его требованиями, при длительном общении с компьютером он также может испытывать безотчетную боязнь неизвестно чего, какой-то чуждой силы. Дети, не уверенные в себе, воспринимают компьютер как «угрожающий стимул», усугубляющий общее состояние тревожности.

Явление, противоположное компьютерофобии - *чрезмерная увлеченность компьютером*, когда приходится буквально идти на скандал, чтобы оторвать ребенка от компьютера.  
 Дело в том, что компьютерный мир, в который погружается и который творит сам юный пользователь персонального компьютера, настолько красочен, динамичен, занимателен, что со временем начинает восприниматься как действительный. Возникает так называемый «синдром Пигмалиона». По греческой мифологии скульптор Пигмалион, создав прекрасную статую девушки, влюбился в нее. Маленькие дети очень эмоциональны и впечатлительны, они, в сущности, в отличие от взрослых, нечетко различают искусство и реальность, потому так легко и доверчиво погружаются в жизнь героев компьютерного экрана как в мир реальный, а со временем и охотнее, чем в реальный.

С одной стороны, это хорошо. Когда ребенок с компьютером на «ТЫ», ему легче раскрыть себя и выбрать стратегию поведения или самообучения.

Однако, с другой стороны, привычка действовать в компьютерном, виртуальном мире может нарушить адекватное восприятие мира некомпьютерного, реального. Следует помнить, что ребенок легче переходит от образов конкретных предметов, чем к образам, формируемым компьютерными средствами, наоборот. От компьютерных к реальным вещам переход становится тем затруднительнее, чем больше пленяется ребенок игрой. А это, в свою очередь, может вызвать такие отклонения развития личности, как уход в себя, аутизм. При решении сложных задач в динамически меняющихся условиях могут спрятаться невротические черты личности, а при выраженной неуравновешенности могут возникать болезненные состояния.

У разных групп людей под влиянием длительных занятий на компьютере психологи установили самые различные варианты изменений в психическом развитии, в том числе и различную направленность этих изменений. В частности, у одних людей происходило повышение уровня интеллекта, у других - его снижение.

К позитивным результатам общения с компьютером можно отнести формирование деловой мотивации, совершенствование логического, оперативного мышления, умения прогнозировать. Кроме того, компьютер располагает большим набором изобразительных средств, способствует развитию художественно-конструкторских способностей и пространственных представлений. Посмотрите, какие возможности для рисования! Можно создавать не только цвета, но и тончайшие оттенки цветов. Можно легко стирать ненужное. А главное, экспериментировать можно бесконечно. Хочешь - создавай линейный рисунок, а хочешь -комбинируй из цветных фигур, раскрашивай готовый узор или составляй свой. Сейчас создано немало увлекательнейших программ с развивающими играми, составленными с учетом возраста, индивидуальных возможностей и личностных наклонностей детей.

Программы обучающего характера позволяют развивать у ребенка абстрактное, логическое мышление. Они дают ему возможность менять по своему усмотрению стратегию решения, пользоваться разным по уровню сложности материалом и разнообразными видами компьютерной помощи.

В принципе, как утверждают педагоги и программисты, компьютерные обучающие системы в состоянии обеспечить контроль и управление учебным процессом, строя динамическую модель обучения конкретного учащегося с учетом личностных особенностей его мышления, памяти, восприятия и понимания текста. Одновременно с этим компьютер помогает формировать такие качества, как аккуратность, точность, рационалистичность, организованность.

Но как вы понимаете, в каждом случае необходимо оценить возможности и целесообразность той или иной программы для вашего ребенка. Кроме того, следует иметь в виду, что компьютер, предоставляя разнообразный красочный материал для осуществления творческого замысла (например, в изображении сюжета, конструировании, составлении узоров и т.п.), сам творить не может, как не может и научить творить ребенка.

Творчество - способность, присущая только человеку, особый тип мышления, которое невозможно перевести на формально-логический язык компьютера. Поэтому постоянное и дли­тельное общение с компьютером ограничивает интеллектуальную активность ребенка, приучая действовать по определенному образцу, алгоритму и закрепляя шаблонность мышления. К тому же возможна негативная перестройка качеств личности: например, точность и аккуратность превращаются в педантизм, ригидность ведет к зависимости мыслительных процессов от команд компьютера. Еще хотелось бы посоветовать родителям с особым вниманием и ответственностью отнестись к выбору детских компьютерных программ. Надо проследить за тем, чтобы в информа­ционное пространство семьи не проникали «провокаторы» агрессивного поведения ребенка - игры «активных действий», всякого рода «бегалки и стрелялки». Увлечение подобными играми таит опасность.

Во-первых, они не требуют от детей терпения и силы волн, необходимых для серьезных интеллектуальных занятий, вырабатывают привычку к развлечению, бездумности, легкому достижению цели. Уже имеются печальные результаты увлечения такими играми: через два года дети не могли связать несколько слов даже по поводу своей любимой игры, ограничиваясь возгласами и междометиями типа «бац», «ты-ты-ды» и т.п. Они легко ориентировались в компьютерной терминологии, быстро выполняли тестовые и учебные задания, но, увы, в большинстве случаев не давали правильных решений. Таким образом, у детей вырабатывается быстрота реакции, однако теряется способность к сосредоточенности, необходимая для успешного выполнения учебных задач.

Во-вторых, подобные игры отчуждают ребенка от живой природы, от сверстников, родителей. Считают, что их может заменить компьютер. При этом, разумеется, хороший компьютер, оборудованный современными средствами мультимедиа, или виртуальной реальности.

Может ли компьютер заменить общение с родителями? А общение с друзьями, другими людьми, природой? На эти вопросы пусть ответят сами родители.  
Программистами сделано немало в направлении гуманизации компьютерных игр и игрушек. В Японии, например, распространена среди детей игра в электронного цыпленка, которого надо вырастить из яйца, кормить, убирать за ним. Если о цыпленке забудут или допустят ошибку в уходе за ним, он может «умереть».  
Казалось бы, какая разница, живой цыпленок или игрушечный. Главное, дать ребенку опыт заботы, ухода за каким-то существом. И как это актуально для городского ребенка, когда в семье нет ни других детей, ни собаки, ни кошки, ни иных животных!  
Однако от того, что электронный цыпленок или электронный человек погибнет от неправильных действий или от нежелания играющего о них заботиться, для последнего ничего не изменится. Таким образом, жизнь становится игрушкой в руках маленького господина. В действительности человек несет ответственность за свои поступки и действия по отношению к каждому живому существу, особенно к человеческой личности, обладающей самоценностью и неотъемлемым правом на существование.  
Отсюда исходит третья, может быть, самая главная опасность для детской психики развлекательных игр, допускающих жестокость со стороны игрока. Моделируя поведение, при ко­тором победа достигается лишь уничтожением противника, силой кулаков и оружия, мастерством нанесения ударов и военных действий, подобные игры формируют «милитаристское» мышление, враждебность и безжалостность к «чужим», стимулируя агрессивную направленность развития личности в целом. Может ли ребенок в «жестоких играх» познать мир и обрести опыт гуманного общения с другими людьми? Вопрос риторический.

**Игра с мячом «Дискуссионные качели»**

Родители делятся на две команды. Каждой команде выдаются карточки со словами – «за» или «против».

Участники команд становятся друг против друга, перекидывают большой надувной мяч, изображая «качели» и называют слова «за» и «против». Ответы записываются и демонстрируются на мольберте.

|  |  |
| --- | --- |
| **«ЗА»** | **«ПРОТИВ»** |
| Материал при подготовке к занятиям,  презентациям  Скачивание музыки, фильмов  Почта, общение по Интернету Библиотека на дому Медицинское обследование Игры  Покупки, информация по Интернету  Игры в шахматы Рисование, т.д. | Ухудшение зрения Искривление осанки Избегание живого общения Не знаком с настоящей библиотекой Вредное излучение Множество агрессивных игр Ошибочная информация Ошибки в вычислениях Сбой машины, т.д. |

**Конечно, прежде всего,  вас родителей беспокоит вопрос здоровья и развития малышей, вынужденных проводить перед компьютерным монитором большую часть свободного времени, пока взрослые заняты решением финансовых проблем.**  Хочется развеять некоторые мифы о влиянии компьютера на ребёнка, которые так прочно сидят в сознании большинства родителей.

**Миф 1. «Общение с компьютером портит детское здоровье»**

Мы живём в XXI веке, и раз уж нам никуда не деться от научно-технического прогресса, давайте поговорим о влиянии современной техники на здоровье человека, а особенно на организм ребёнка. Многие из вас, я уверена, мучаются угрызениями совести, глядя на увлечённо играющего в «стрелялки» малыша, потому что все слышали о вреде компьютерных игр на здоровье детей. Отчасти это правда, и нам необходимо вооружиться специальными знаниями в этом вопросе, чтобы компьютерные игры отныне приносили к нам в дом только положительные эмоции.

Самое главное – знать, как влияет компьютер на детский организм и сколько времени ребёнок может проводить за монитором без вреда для здоровья. Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение. Давайте разберём каждый из них по порядку:

**Нагрузка на зрение**

Это самый главный фактор! Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Ребёнок старшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-25 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см. И помните: компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор и чтение в темноте. При грамотном подходе и организации рабочего места ребёнка, его зрению ничего не угрожает.

**Стеснённая поза**

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

**Психическая нагрузка**

Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена, поскольку современная мультимедиа-техника появилась значительно недавно. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе (повторимся ещё и ещё раз) следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, малыш напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать. Ну и , наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.

**Излучение**

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должна вам сказать, что у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А малыша, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

Многие родители, а особенно бабушки и дедушки, часто недоумевают: «Не слишком ли много «но»? Запретить – и всё! Мал ещё! Вот вырастет – пусть сидит сколько хочет, а сейчас – нечего делать!» Позволю вам напомнить, уважаемые родители, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего и достойного сделать не удалось. Ещё профессор Преображенский, герой замечательной книги Булгакова «Собачье сердце», говорил: «На человека можно воздействовать только внушением». Осваивая с ребёнком компьютер, вы формируете развитую, социально адаптированную личность, а запреты и наказания ничего кроме ответной агрессии не вызовут. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей. Ни в коем случае не следует наказывать ребёнка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть «сколько хочешь». Современный компьютер должен стать для вашего малыша равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Терпеливый товарищ и мудрый наставник, творец сказочных миров и отважных героев, компьютер играет всё большую роль в досуге наших детей, положительно влияя на формирование их психофизических качеств и развитие личности. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье вашего малыша и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

**Итак, семь основных правил при работе малыша за компьютером**

***(которые также необходимо соблюдать и взрослым):***

* ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день,
* лучше играть в первой половине дня,
* в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз,
* комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена,
* мебель соответствовать росту ребенка,
* расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см,
* после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз,
* игровую деятельность сменить физическими упражнениями,
* при слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках,
* делать гимнастику для глаз,
* соблюдать правильную рабочую позу,
* не работать на компьютере в темноте,
* следить за содержательной стороной игр и программ,
* после занятий  умыться прохладной водой.

**Миф 2. «Компьютерные игры приносят только вред».**

Поистине гигантское количество игр, ассортимент которых обновляется практически ежемесячно (если не еженедельно), может сбить с толку любого из нас. Если в семье решено применять компьютер с целью воспитания и развития ребёнка, то взрослые должны понимать, как, зачем и во что играют современные дети, быть в курсе игровых новинок и уметь совместно обсудить содержание новой игры. Чтобы не выглядеть полными профанами в глазах наших детей, нам не мешало бы поинтересоваться законами компьютерного игрового мира. И поможет нам в данном вопросе знание жанровой классификации игр.

Специалисты выделяют следующие их виды:

* игры типа "убей их всех", в которых главный герой должен победить врагов
* игры – приключения, где герой проходит по страницам повестей и рассказовигры стратегические, в которых приходится принимать решения по изменению стратегии в ходе игры
* развивающие игры, которые способствуют познавательному развитию
* обучающие игры, способствующие усвоению детьми навыков чтения, элементарных математических представлений
* диагностические (применяются специалистами)
* графические игры, связанные с рисованием, конструированием

Важно только правильно выбрать игру для ребенка. Ведь компьютерная игра удовлетворяет естественную потребность ребенка в игре. Он учится следовать определенным правилам, планировать свои действия, добиваться улучшения своих результатов. Так что главное правильный выбор игры в соответствии с принципом "Не навреди!"

**Итак, итоговые рекомендации для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития дошкольника:**

Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.

Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.

Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.

Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

**Миф 3. «Компьютер – только для игр и развлечений»**

Это довольно распространённое заблуждение, несмотря на обилие развивающих программ для детей разного возраста на прилавках наших магазинов. Основное, в чём может помочь компьютер родителям дошколёнка – это, конечно, подготовка малыша к школе. Но прежде чем мы поговорим о подготовке детей к школе с помощью компьютера, разрешите мне провести небольшой экскурс и рассказать вам о том, где впервые начали применять компьютерные технологии в дошкольном образовании.

В нашей стране первые попытки применения компьютера в дошкольных учреждениях относятся к 80-м годам прошлого века. Первый документально зафиксированный опыт применения компьютера в работе с дошкольниками в Советском Союзе (1986 год) связан с д/с №37  города Шауляя (Литва). Здесь в подготовительных группах был оборудован компьютерный класс, где дошколята занимались два раза в неделю по 10 – 15 минут. Специально для них были разработаны учебные программы, направленные на подготовку к школе: освоение и закрепление знаний по математике и обучение грамоте. Проведя исследования, педагоги пришли к выводу, что компьютер повышает интерес к обучению, ускоряет процесс усвоения новых знаний и представлений об окружающем мире.

Проблема подготовки ребёнка к школе с помощью компьютера обсуждалась и на Первом Всесоюзном семинаре «Проблемы компьютеризации дошкольного воспитания» (Москва, 1989 год), а также на других  Всесоюзных конференциях и форумах, что позволило впоследствии перейти к широкому внедрению компьютеров в детских садах в Росси и СНГ.

**Итак, можно сделать следующий вывод: использование компьютера в качестве помощника в подготовке дошкольника к обучению в школе не только возможно, но и необходимо: оно способствует повышению интереса к учёбе, её эффективности и развивает ребёнка всесторонне.**

Одним из важных моментов применения компьютера в работе со  старшими дошкольниками является то, что ребёнок, управляя обучающей игровой программой, начинает сначала думать, а потом действовать. Казалось бы, ничего особенного в этом нет, однако это очень важный аспект, связанный с дальнейшим обучением в школе. В «докомпьютерную эпоху» ни детский сад, ни семья не отправляли в школу ребят, которые могли бы сначала думать, а потом действовать. Учительница начальных классов постоянно призывала практически каждого ученика: «Сначала подумай, а потом говори!»; «Сначала подумай, а потом пиши!»; «Сначала подумай, а потом делай!» и т.д. до бесконечности. В чём же дело? А всё дело в том, что у ребёнка нет теоретического мышления, оно ещё не сформировалось, так как ни детский сад, ни начальная школа не имели надёжного средства для его выработки. Теоретическое мышление в первую очередь связано с осознанием способа действия, необходимого для решения учебной, игровой, изобразительной или любой другой задачи. Компьютер же, благодаря своему устройству и функциям, развивает такое мышление, осуществляя интеллектуальную подготовку малыша к школе.

Другой ценный аспект подготовки ребёнка к школе с помощью компьютерных программ – это приобщение малыша к исследовательской работе. Компьютерные игры и программы устроены так, что процесс их освоения побуждает ребёнка пробовать, проверять, уточнять, делать выводы, корректировать свои действия в соответствии с текущей ситуацией. Компьютерные игры приучают к этому довольно быстро, и успех в освоении игровых программ в дошкольном возрасте непременно даст отдачу в быстром и эффективном освоении прикладных программ в школе. Часы и дни, потраченные на развивающие компьютерные игры, вполне способны сэкономить месяцы работы по освоению сложных программных систем в будущем.

И, наконец, такой немаловажный аспект, как социальная адаптация ребёнка к школе, его отношения с будущими одноклассниками. Следует заметить, что достижения детей в компьютерных игровых программах не остаются незамеченными ими самими и окружающими. Дети чувствуют большую уверенность в себе, повышается их самооценка. Даже робкие и малообщительные малыши начинают активно делиться своими впечатлениями и достижениями в освоении компьютерного мира. Они рассказывают, обсуждают сюжеты, увиденные на мониторе, играют в сюжетно-ролевые игры, взаимосвязанные по содержанию с компьютерными играми. Дома, во дворе, в дошкольном учреждении дети с достоинством рассказывают друзьям о всех «тонкостях» работы на компьютере, который выступает как эффектный способ самоутверждения, повышения собственного престижа. Овладение компьютером благотворно влияет на формирование личности ребёнка и придаёт ему более высокий социальный статус.

Работая за компьютером и детям, и взрослым необходимо следить за своим здоровьем, а именно выполнять гимнастику для глаз, упражнения для осанки. Давайте познакомимся с этими упражнениями.

**«Знакомство с упражнениями для зрения**

Взрослые выполняют упражнения для глаз под музыку-релакс.

«Гимнастика для глаз»

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть и посмотреть вдаль (считать до 5).

Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вверх, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1–4, потом перенести взор вдаль на счёт 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счёт 1–6. Повторить 1–2 раза.

6. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить 3 раза в каждую сторону.

7. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

8. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

9. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони, неплотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

**Знакомство с упражнениями для осанки**

1. Правую руку поднять и сцепить замком за спиной, прогнуться назад. Поменять руки.  
2. Руки сцепить замком перед собой и потянуться вперёд. Затем развести руки в стороны, расслабиться.  
3. Руки поднять вверх, согнуть в локтях и пальцами помассировать между лопатками.  
4. Выполнить наклоны вправо и влево, положив руки на пояс.  
5. Опереться спиной о спинку стула, руки сцепить снизу (за спинкой стула) и потянуть плечи назад.  
6. Наклоны головы вперёд – назад, вправо – влево.   
7. Медленное вращение головой в правую и левую стороны.

Сегодня мы познакомились с советами и простейшими упражнениями, помогающими сохранить и укрепить здоровье при работе на персональном компьютере.

**ИТОГ.**

**Вот и подошла к концу наша встреча.** Какие выводы мы сделали для себя?

- Компьютер – необходим в современной жизни.

- Нужно соблюдать осторожность при обращении с ним.

- Обязательно заботиться о своем здоровье – соблюдать время занятий, беречь зрение, заботиться об осанке.

- Нужно «дружить» с компьютером, но не забывать о природе и своих друзьях.  
 Верно, компьютер облегчает нашу жизнь. Он оказывает неоценимую помощь в медицине, литературе, искусстве. Без него современную жизнь трудно представить. Поэтому необходимо научиться жить с ним дружно.

**И самое главное, уважаемые родители, естественная среда развития ребёнка – это ИГРА. Малыша не нужно учить или заставлять играть. Он играет спонтанно, с удовольствием, не жалея времени и не преследуя определённых целей.** Поэтому имеет большое значение разнообразие детских игр, в том числе и компьютерных, в которых ребёнок мог бы выдумывать всё новые повороты сюжета и принимать на себя разные роли. Развивая воображение ребёнка, важно помнить, что материалом для его фантазий служит вся окружающая жизнь, и чем больше в его мире разнообразия, тем больше простора для его развития.

**Источники:**

[**http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4816**](http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4816)

[**http://www.cybermama.ru/**](http://www.cybermama.ru/)

[**http://www.excimerclinic.ru/press/deti\_computer/**](http://www.excimerclinic.ru/press/deti_computer/)