**Конспект психо-профилактической непосредственной образовательной деятельности.**

**для старшего дошкольного возраста «Компьютер это хорошо или это плохо?»**

Цель: профилактика компьютерной игровой зависимости.

Задачи:

- обратить внимание детей на опасности, связанные с компьютером;

- закрепить знания о правилах пользования компьютером;

- разучить здоровьесберегающие упражнения для применения во время работы за компьютером;

- поиграть в развивающие компьютерные игры, полезные для дошкольников.

- развивать произвольность поведения, память.

Ход НОД.

1. Настройка «Подари улыбку другу» (психогимнастическое упражнение). Дети берутся за руки и поочерёдно смотрят друг на друга глядя в глаза и улыбаясь.
2. Педагог-психолог предлагает занять места в импровизированном конференц-зале.

Психолог объявляет игру и одевает шапочку профессора. Приглашаю вас, уважаемые учёные, на конференцию. Нам надо обсудить одну важную проблему. Компьютер – это хорошо или плохо? Сейчас, уважаемые коллеги, вам предоставляется возможность высказать своё мнение на этот счёт.

- *Скажите пожалуйста*, *как вы считаете, в чём же польза компьютера?*

- При помощи компьютеров управляют самолётами, поездами ракетами; с их помощью делают прогнозы погоды метеорологи; океанологи изучают глубины океанов, астрономы изучают космические звёзды; проводят диагностику и делают операции врачи; без него многим не обойтись на работе; в школе, через интернет можно узнать очень много интересного и нужного, а с помощью *скайпа* можно общаться с любимой бабушкой, которая находится за много километров от вас.

Демонстрируются слайды 2 и 3

*- Ребята, а вы знаете, что компьютер может быть не только полезным, но и опасным?*

Выслушиваются «аргументы» детей.

*- А знаете ли вы правила пользования компьютером? Они, как все правила, существуют для того, чтобы предупредить неприятности.*

*- Передо мной на столике разложены карточки-знаки. Пожалуйста, выберите те знаки, на которых изображены правила пользования компьютером и объясните их.* (среди знаков есть знаки правил дорожного движения и обозначения правил поведения в группе).

На доске демонстрируется слайд с правилом, тот ребёнок, у которого подобный знак – комментирует его, а затем педагог-психолог читает текст слайда.

*- Благодарю вас, уважаемые коллеги! Наша конференция прошла успешно.*

 III. Дети приглашаются в зону для подвижных игр, чтобы выполнить несколько упражнений для снятия утомления и улучшения работы мозга. (Психолог одевает медицинскую шапочку и перевоплощается в доктора. Перед названием каждого упражнения демонстрирует пиктограмму, которая его обозначает.)

1. «Кнопки мозга»

И.п.- встать удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены. Положить одну руку ладошкой на пупок. Вторую ладошку разместить под ключицами, по центру грудины. Слева и справа от грудины, под ключицами, между первым и вторым ребром находятся «кнопки мозга». Ладошкой мягко помассировать зону под ключицами, как бы поглаживая себя. Рука на животе остаётся неподвижной. Поменять руки и повторить упражнение. Выполняется по 30секунд каждой рукой. Давление на точки не должно быть слишком сильным.

*- Стимуляция зоны под ключицами активизирует кровоснабжение мозга. Это необходимо для усвоения новой информации.*

2. «Шарик»

И.п. – стоя, руки вдоль туловища. На вдохе развести руки в стороны, тянуться каждым пальчиком, на выдохе присесть на корточки, наклонив голову к шее и обхватив себя руками, сгруппироваться. Вернуться в и.п. Повторить три раза.

*-Упражнение позволяет отработать шейно-тонический лабиринтный рефлекс, снимает напряжение с шейных мышц, улучшая кровоснабжение мозга и глаз.*

IV. Педагог-психолог: *«Ребята, хотите послушать одну интересную историю?... Усаживайтесь поудобнее, и я вам её расскажу:*

 ***Жил-был на свете мальчик Толя. Когда Толе исполнилось 6 лет, мама и папа подарили ему новенький компьютер. Толя и раньше играл в игры на папином компьютере, а теперь у него был свой собственный! Толины мечты сбылись! Толя сам научился скачивать игры из интернета и играл, сколько хотел. Он сражался с монстрами, преодолевал всякие препятствия, участвовал в гонках и становился победителем!***

 *-Ребята, а кто из вас так же, как Толя, любит играть в компьютерные игры? Назовите свою любимую компьютерную игру.*

 *Здорово! Теперь я знаю, какие компьютерные игры вы любите! Послушаем дальше историю про Толю, ведь вам интересно, что с ним приключилось?..*

 ***Толя подолгу играл на компьютере. Компьютер стал занимать почти всё его свободное время. Толя приходил из садика и сразу же садился за компьютер. Ну а если наступали выходные, то он проводил за компьютером весь день. Мама кое-как уговаривала Толю покушать, и он снова мчался играть…***

 ***Поначалу мама и папа были рады за Толю. Они гордились, что сын так быстро освоил компьютер. Им нравилось, что Толя не бегал, не отвлекал их от дел, только сидел и играл, а дома было тихо и спокойно.***

 ***Но однажды мама в выходной день попросила Толю помочь ей сделать уборку. Мама звала Толю всё утро, но Толя не откликался. Он был весь в игре и пришлось маме самой убирать квартиру.***

 ***В другой раз мама попросила Толю что-то сделать, а он с раздражением крикнул: «Отстань, надоела уже!»***

 ***Мама поняла, что с Толей происходит что-то плохое. Толя стал злым и раздражительным. Они стали часто ссориться. Мама кричала Толе «Хватит играть за компьютером, сколько можно! Иди лучше порисуй или поиграй в конструктор».***

***«Нет! Отстань от меня! Я хочу играть только в компьютер!» - кричал Толя в ответ.***

***«Тогда мы с папой отберём у тебя компьютер! Потому, что ты уже стал как слуга компьютера, ты только и делаешь, что играешь!» - сказала мама.***

***«Отберёте! Ха! Ни за что! Вы плохие! Я вас ненавижу! Я хочу жить один, и чтобы вокруг никого не было!»***

***И как только Толя произнёс эти слова, как вокруг него всё исчезло: и мама, и его комната. Толя огляделся, вокруг него были голые стены. Даже окон и дверей не было!***

Ребята, давайте изобразим, что произошло с Толей. Каждому из вас я раздам фигурку человечка, а вам нужно вылепить из пластилина стены вокруг него. Ребята, что вам напоминают эти стены? (примерные ответы детей: замок, тюрьма) Какие они? Как вы думаете, почему Толя захотел жить один, и чтоб вокруг него никого не было? … Хотите узнать, что было дальше?

***С Толей случилось то, о чём предупреждала мама: он стал слугой компьютера и выполнял все его приказы. Он попал в плен к компьютеру. Компьютер хотел, чтобы Толя всегда играл только в него и отказался от мамы, от папы и от всего, что раньше любил. Толя так и сделал. Теперь никто не мешал ему играть. Он играл целыми днями и ночами. А компьютер нахваливал Толю: «Молодец! А теперь давай играть вот в эту игру! Пройди ещё вот этот уровень…»***

***Так прошло несколько дней. И вдруг у Толи начали болеть глаза. Они покраснели и слезились. Очень устала рука, которая держала мышку, спина сгорбилась. Пропал аппетит, Толя понял, что сильно устал от компьютера.***

***-Эй, компьютер, может, хватит мне игры подсовывать, поговори со мной, - сказал Толя.***

***-Нет! – со злостью ответил компьютер.- Я сказал: играй!***

***- Вот ещё! Я сам себе хозяин, ты что думаешь, я твой слуга?***

***- Да! Ты что, ещё не понял, что теперь ты будешь только играть!? Оглянись! Ты - мой слуга! Тебе не выбраться!***

***- А я возьму и не буду! – расхрабрился Толя.***

***-Будешь!***

***И Толя почувствовал, как неведомая сила притягивает его к компьютеру, а рука сама тянется к мышке. Толя ужаснулся, ведь у него совсем не было сил сопротивляться. И тут он вспомнил про маму, ведь она предупреждала! Толя заплакал, а потом обессиленный уснул. Во сне ему приснилась мама. Она держала в руках будильник и говорила: «Играть можно только 30 минут в день. Тогда сила компьютера ослабнет, и ты перестанешь быть его слугой! Сынок, запомни, только 30 минут в день!»***

 ***Толя резко проснулся и посмотрел на свою руку, там у него были часы. Это подарок папы. «Ура, теперь я смогу определять время, а я, глупый, ругался с папой, когда он учил меня определять время. 30 минут – это половинка круга, так учил папа!»***

 ***Компьютер снова стал притягивать Толю. Ему нестерпимо захотелось играть. Он сел, но посмотрел на большую стрелку и засёк время. Когда 30 минут подходили к концу, Толя собрал все силы и нажал на кнопку «выход из игры».***

***«Стой, ты уже почти дошёл до приза! Ты получишь главный приз! Играй ещё! Дальше играй! Ты герой! ...» - не унимался компьютер. Но Толя не слушал его, он встал и начал осматривать и ощупывать стены: может где-то есть щелка. В голове у Толи шумело, компьютер выкрикивал приказы и команды: «Играй! Играй! Играй!» Но Толя проявил героические усилия, сдержался и в тот день больше не сел за компьютер. Он сидел на полу и вспоминал маму с папой, свои игрушки, своих друзей из детского сада! Как же он по ним соскучился!***

 ***На следующий день он опять поиграл, но только 30 минут! Силы компьютера стали таять. Толя уже не слушал его. А однажды в стене он заметил щель, посмотрел в неё и увидел там свою комнату и маму. Она сидела на кровати и плакала. Тогда Толя начал кричать и ковырять стену пальцами. Мама услышала его, и они вместе разрушили стены, в которые Толя сам себя заточил. Толя сказал: «Я всё понял, мамочка, не ругай меня, а просто обними».***

V. Ребята, вам понравилась история про Толю? Чему вы научились из этой истории? Что важного вы узнали? (Что случилось? Почему? Что надо делать, чтобы не стать слугой компьютера?)

Педагог-психолог вместе с ребятами делает обобщающий вывод о том, что необходимо выполнять правила работы за компьютером. Рисует (или показывает) знак, обозначающий компьютерную зависимость.

 *Ребята, давайте нашего бумажного человечка тоже освободим из заточения, разрушим стены, как Толя с мамой. А дома смастерите из пластилина для человечка какую-нибудь игрушку и поиграете с ним не в виртуальную компьютерную игру, а в реальную, с игрушкой, сделанной вашими руками! Можете нарисовать для него знаки – правила пользования компьютером, чтобы человечек не попал в неприятную историю.*

 *«Теперь мы знаем какие правила необходимо выполнять, работая и играя за компьютером, мы будем их выполнять и у нас, и у наших человечков* ***всё будет хорошо!»***

 (После занятия, на досуге рекомендуется поиграть в развивающие компьютерные игры из серии «Школа юного гения» и поговорить ещё раз о том, что узнали ребята на занятиях).

**Приложение.**

****

















 **30**

**30 минут**