Шаравина Елена Николаевна ГБДОУ № 104 Невского района СПБ.

Влияние информационного пространства на физическое и психическое здоровье ребенка дошкольного возраста.

Для сохранения физического и, главное, психического здоровья детей необходимо соблюдать осторожность в использовании компьютера и соблюдать некоторые правила:

1. Ограничивайте время использования компьютера.

2. Делайте гимнастику для глаз, устанавливайте монитор так, чтобы не было бликов.

3. Контролируйте качество и соответствие возрасту программ, игр, фильмов предназначенных ребенку.

4. Не оставляйте маленького ребенка один на один с компьютером – обязательно находитесь рядом с ним, помогайте, объясняйте, взаимодействуйте.

5. Следите за тем, чтобы компьютер не подменял возможность приобретать достаточный сенсорный опыт ребенка – поощряйте игры с игрушками, творческие игры.

6. Помогайте ребенку адаптироваться к социуму: учите его, разговаривайте с ним, занимайтесь совместными делами с детьми.

7. Корректно используйте свое право взрослого на запрет, т.к. «запретный плод всегда сладок».

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи. Работая на компьютере, мы застываем в неудобной позе на длительный промежуток времени. В результате, от долгого сидения в неподвижном положении, появляются боли в суставах кистей рук, мышцах шеи, спины, головные боли. Излишняя нагрузка на позвоночник может стать причиной возникновения заболеваний опорно-двигательной системы, таких как остеохондроз, а у детей – сколиоз. Также длительная стесненная поза затрудняет дыхание и может привести к приступам кашля.

Правильно оборудованное рабочее место является профилактикой заболеваний позвоночника.

• Стол, за которым сидит ребенок, должен подходить ему по росту. Ноги ребенка обязательно должны иметь точку опоры, поэтому лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребенок ровно держал спину и не поднимал высоко голову.

• Кресло должно быть на роликах, с регулируемой высотой сиденья и спинкой, вращающееся вокруг своей оси.

• Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры.

Гораздо более опасными и необратимыми могут быть последствия безответственного использования компьютера для психики ребенка. Наиболее опасна для детей так называемая «компьютерная зависимость». Современные психиатры ставят «игроманию», «компьютерную и Интернет зависимости» в один ряд с наркоманией и алкоголизмом.