

# « Современные технологии в жизни дошкольника. Польза или вред? ».

Стремительное развитие новых информационных технологий оказывает многогранное воздействие на культурный уровень человека. Поэтому знание компьютера имеет очень большое значение в современной жизни, т. к. компьютерная грамотность стала частью общей культуры человека. В настоящее время каждый человек, так или иначе, связывает свою жизнь с компьютером. И конечно, каждый должен чётко себе представлять положительные и негативные воздействия компьютера на жизнь и здоровье человека. Использование ребёнком компьютера, ноутбука или телефона развивает:

- Логику, мышление, воображение;
- Память;
- Внимание, реакцию, сообразительность;
- Знание иностранных языков;
- Мелкую моторику;
- Позволяет получать новые знания и расширяет кругозор.

## **Чрезмерное увлечение приводит:**

- К психическим расстройствам;
- Ухудшение зрения;
- Развитию жестокости;
- Ухудшению физической подготовки, отставанию в умственном развитии;
- Игровой зависимости.

## **Как узнать есть ли у ребёнка или даже у взрослого компьютерная зависимость?**

- Если ребёнок ест, пьёт чай, занимается у компьютера;
- Засиживается допоздна;
- Приходит домой и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишён компьютера.

- Увеличивает время, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – прогулкам, домашним делам и т.д., полностью или частично терял к ним интерес.
- Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, это ведёт к лжи относительно того, что он делает.
- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что так же поднимает настроение и захватывает.

Как же этого избежать? Как сделать так, чтобы современные технологии помогли развиваться ребёнку, а не портили его физическое и психическое здоровье?

Всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребёнок проводит за компьютером. Родителям при решении этого вопроса надо проявить, с одной стороны, настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть соблазн отдохнуть от ребёнка, который, сидя за компьютером, не мешает заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Помогите своему ребёнку найти игру, которая будет развивать его мышление, воображение, память, внимание. Обязательно проверяйте, в какие игры играет ваш ребёнок. Старайтесь развивать в ребёнке другие интересы, кроме компьютерных игр.

Что же, мы смогли убедиться, что при рациональном применении компьютер или ноутбук, может стать полезным средством для развития детей.

**Предлагаем вашему вниманию правила, соблюдая, которые работа за компьютером не нанесёт вред физическому и психическому здоровью ребёнка.**

1. Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
3. В течение недели ребёнок может работать с компьютером не более трёх раз.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель ( стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребёнка.
6. Расстояние от глаз ребёнка до монитора не должно превышать

60см.

7. В процессе игр ребёнка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребёнком.

8. После игры с компьютером нужно сделать зарядку для глаз.

9. Игровую деятельность нужно сменить физическими упражнениями или играми.

Зарядка для глаз.

Её проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребёнка за компьютером и после её окончания.

1. На счёт 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5раз.

3. Не поворачивая головы, делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть в даль на счёт 1-6. Повторить 4-5раз.

Подготовила: старший воспитатель Гришилова О.В.