

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 «Веселинка»  
города Димитровграда Ульяновской области»**

**Консультация для родителей.**

**Компьютер для дошкольника ДА или НЕТ?**

Телевизор и компьютер могут показаться хорошим способом занять дошкольника. Некоторые родители считают, что это простая и доступная возможность расслабиться и спокойно отдохнуть.

Но чем дольше ребенок сидит перед "голубым экраном", тем меньше остаётся времени для активной и творческой игры.

Поэтому время, которое дошкольники проводят за компьютером и просмотром телевизора, должно быть сбалансировано с развивающими мероприятиями. Физическая активность,

творческие занятия, игры со сверстниками и игрушками, чтение книг и другие дела - вот, что по настоящему поможет ребёнку исследовать мир.

Эксперты считают, что:

- дети до двух лет должны держаться подальше от экрана.
- дети в возрасте от 2 до 5 лет могут проводить за компьютером и телевизором не более одного часа в день.
- детям старше 5 лет допустимо не более двух часов в день.

Разумно сделать ограничения занятий с ПК по времени - 10-15 минут.

Конечно, компьютер может быть хорошим инструментом для развития. Главное для этого выбрать соответствующую возрасту деятельность или игру.

Детям дошкольного возраста можно предложить:

- вводить буквы, слова или цифры в текстовых редакторах;
- смотреть обучающие презентации в программе Power Point;
- рисовать в простых графических редакторах;
- смотреть развивающие мультфильмы.

Существуют мультимедийные игры для дошкольников, но я считаю, что дошкольников не следует к ним приучать, потому что очень скоро ребёнок погружается в виртуальный мир,

вырваться из которого будет очень не просто.

Когда ребёнок проводит время за компьютером, вы можете помочь ему с тем, что происходит на экране. Большинству дошкольников понадобится ваша помощь, чтобы открыть нужную программу,

сохранить или распечатать свою работу. Ваше участие поможет вашему ребёнку развить компьютерную грамотность.

Поговорите с ребенком о том, сколько времени он может провести за ПК. Предложите ребёнку несколько вариантов деятельности за компьютером, и пусть он выберет то, что захочет.

Выключайте ПК после завершения работы. Составьте семейные правила и придерживайтесь их всей семьёй.

Тема компьютера и ребенка очень спорная, до конца неизученная, а потому вопрос: "быть или не быть?" решаете только Вы!

### **Ребенок и экран телевизора**

Телевизор в гостиной, телевизор на кухне, телевизор в спальне... Современные дети превратились в телеманов. При включенном телевизоре дети играют, общаются с друзьями и родителями, едят и спят.

Они зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и взрослые от алкоголя или сигарет. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными.

Дети, которые много смотрят телевизор, обычно имеют избыточный вес, менее подвижны, у них выше уровень холестерина в крови.

### **Советы родителям:**

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместе этого подыщите ему какое-нибудь дело - пусть учится рисовать или лепить, слушать музыку, развивайте интерес к книге.
2. Выберите достойные передачи. Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на ваш взгляд, следовало бы ограничиться.
3. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.
4. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.
5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.

### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Когда мы работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

Зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновению глазных болезней.

Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка.

Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

Комплекс упражнений для утомленных глаз

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения. С меткой на стекле: смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко.

Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты.

Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

### **Комплекс упражнений для снятия глазного напряжения**

Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).

Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами.

Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).

Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами.

Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).

### **Памятка для родителей**

#### **Компьютер и телевизор для дошкольника ДА или НЕТ?**

В последние годы в сети Интернет значительно увеличилось число информационных ресурсов по всем направлениям обучения и развития детей дошкольного возраста. Сетевые электронные ресурсы - это наиболее демократичный способ распространения новых методических идей и новых дидактических пособий, доступный педагогам и родителям независимо от места проживания и уровня дохода.

Полезным ресурсом в подготовке ребенка к обучению в школе может служить сайт <http://samouchka.com.ua/>, содержащий интерактивные компьютерные игровые упражнения (флэш-игры) по обучению грамоте, математике для старших дошкольников.

<http://www.logozavr.ru/8/> - на данном сайте представлены компьютерные технологии для обучения и развития детей от 3 до 12 лет, разрабатываемые на основе программно-методического комплекса (ПМК) "Радуга в компьютере", рекомендованного Управлением развития общего среднего образования министерства образования РФ для использования в школе с 1996 года. Они включают в себя дидактические и развивающие компьютерные игры, методические программы и пособия для дошкольников и младших школьников и могут применяться как в условиях

образовательных учреждений, так и в домашней деятельности. В разделе "Домашний компьютер" (правая панель сайта) представлено более 1000 бесплатных флеш-игр, в которые можно играть непосредственно в режиме онлайн (online). Они разработаны на основе обучающих и развивающих компьютерных игр, используемых в образовательных учреждениях, учитывают возрастные особенности психического развития детей и разделены на возрастные категории и темы. Руководитель проекта: Варченко Виктор Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры образовательных технологий Института современных образовательных технологий РГУ им. И. Канта.

<http://www.igraemsa.ru/> - портал развивающих и обучающих онлайн-игр разной степени сложности, с помощью которых дошкольники научатся различать цвета, считать, объединять предметы по признакам, сравнивать предметы по величине, а также многому другому. Здесь содержатся игры на развитие внимания и памяти, логического мышления.

<http://viki.rdf.ru/> - сайт с большим количеством детских мультимедийных презентаций для детей дошкольного и школьного возраста. Тематика представленных презентаций обширна и многообразна: человек, природа, искусство и др.

Проект «Потому.ру» (<http://potomy.ru/>) – это детская онлайн – энциклопедия, содержащая огромное количество материала по разделам «Мир вокруг нас», «Человеческий организм», «Флора и фауна», «История изобретений», «Как все начиналось». Зарегистрировавшись, любой посетитель сайта, может задать свой вопрос. Ежедневно на сайте появляются более десятка новых ответов от квалифицированных педагогов - учителей школ и воспитателей детских садов. Сайт «Сто тысяч почему» (<http://allforchildren.ru/why/index.php>) также содержит разнообразные детские вопросы и ответы на них. У посетителей сайта имеется возможность задать свой вопрос.

**(Составила: Старший воспитатель Назарова Г.Ф.)**