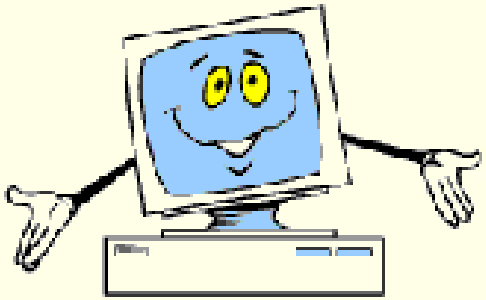
Здоровье детей в информационном мире



В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми.

Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности.

В наше время редкий дошкольник не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: хорошо или плохо?

положительное

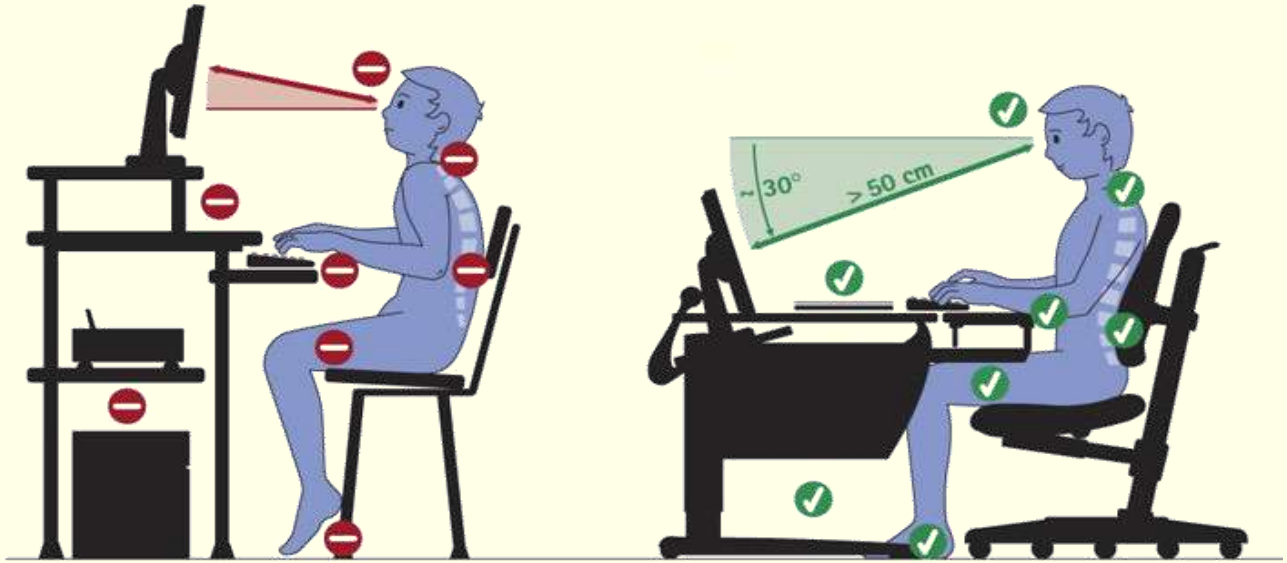
1. Умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключать и т.д.)
2. Компьютер – источник информации.
3.Развитие интеллекта ребенка через развивающие игры.

отрицательное

1. Нарушение санитарно – гигиенических требований к организации места ведет к ухудшению здоровья.
2. Компьютерная зависимость.

Рабочее место ребенка

• стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
• монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;
• глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;
• расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 50-60 см;



Для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребенка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще **2 - 3** раз в неделю, а также поздно вечером или перед сном.
2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать
   10 минут для детей **5 лет**,
   15 минут – для детей **6 лет**.
3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение **1 минуты зрительную гимнастику**, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить **физические упражнения** для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Возраст
3-6 лет
МАЛЕНЬКИЙ ИСКАТЕЛЬ
Развивающие игры для детей!
Чтение
Начальные математические навыки
Решение ситуационных задач
Творческие задания
Windows® CD-ROM

ВЕСЕЛЫЙ ХУДОЖНИК
5-13 Лет

LEGO
Мой Мир
5-7
Скоро в школу

Как выбрать компьютерные игры для ребенка дошкольника?

Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм, так как дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях.

Развивающая программа должна:

- соответствовать возрасту ребёнка;
- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;
- занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

Комплекс зрительной гимнастики

-Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.

- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.

- Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.
- Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!