

**Консультация
для родителей
«Как сохранить здоровье детей
в информационном мире».**



**Подготовила:
воспитатель
Абрамкина В.П.**

2021 учебный год.

Консультация для родителей «Как сохранить здоровье детей в информационном мире».

Отличительной чертой времени, в котором мы живем, является стремительное проникновение информационных технологий во все сферы жизни. Маленькие дети так быстро и ловко вошли и покорили мир информационных технологий, что многим взрослым приходится только удивляться их уму и сообразительности. Многие родители не могут, да и не хотят противостоять веяниям прогресса, но как сделать так, чтобы ваши дети выросли не только эрудированными, но еще и здоровыми? Сегодня мы обсудим тему «Как сохранить здоровье детей в информационном мире».

Все очень просто: за здоровьем надо следить, т.е. приложить некоторые усилия, может даже справиться с собственной ленью, и тогда все будет в порядке. Самый главный страх всех родителей – «ребенок зрение испортит». Несомненно, нагрузка на зрение имеет место быть. Однако основной проблемой близорукости является не компьютер, а наследственность, телевизор, чтение в темноте. Но если правильно организовать игровую деятельность ребенка с компьютером, то нежелательной нагрузки на зрение можно избежать. Нарушение осанки и появление лишнего веса так же можно избежать. Ведь при рисовании, лепке, чтении нагрузка на позвоночник не меньше, чем при игре на компьютере. Для этого нужно соблюдать некоторые правила, которые помогут вам избавить ребенка от отрицательного влияния компьютера.

Педагог предлагает родителям рассказать о том, как оборудована комната, в которой ребенок играет на компьютере?

Правила

1. Комната, в которой работает ребенок, должна быть светлой и хорошо проветренной (проветрить нужно всегда, а освещение должно быть такое, чтобы на экран не падали блики). И еще, в комнате, где стоит компьютер, необходимо делать влажную уборку каждый день, тогда пыль, которая скапливается вокруг компьютера, не будет оседать на легких вашего малыша. Кстати, совсем не плохо, если в этой же комнате будет стоять аквариум (некоторые ученые умы считают, что это гораздо полезнее, чем стоящий рядом с экраном кактус).
2. Все говорят, что мебель должна соответствовать росту и возрасту ребенка. А что это значит? И как в условиях однокомнатной квартиры подбирать каждый год новую мебель? И этот вопрос можно решить экономически выгодно. Главное, чтобы стульчик был со спинкой, и спина вашего малыша чувствовала ее, глазки должны смотреть на расстоянии 50-60 см. в центр экрана, посадка прямая, ручки лежат свободно на столе, ножки под прямым углом, не болтаются, а стоят на полу или соответствующей подставке. Вот и все, вашему ребенку комфортно и уютно.
3. Прежде чем разрешить играть малышу в его любимую игру, сделайте зарядку для пальчиков. Это подготовит руку для работы с мышью или

клавиатурой, еще это очень полезно для развития артикуляционного аппарата. А также это может стать частью вашего ритуала, сблизить вас с ребенком, ведь это так весело - играть вместе. Вот некоторые примеры пальчиковых игр, одно из которых мы попробуем сделать вместе с вами.

(Педагог проводит пальчиковую гимнастику вместе с родителями)

ЧАСЫ

Садимся, перебираем пальчиками («бежим») от коленок до макушки

Мышь полезла первый раз посмотреть который час.

Вдруг часы сказали : «Бом!» - *один хлопок над головой,*

Мышь скатилась кувырком - *руки «скатываются» на пол.*

Мышь полезла второй раз посмотреть который час.

Вдруг часы сказали: «Бом! Бом!» - *два хлопка над головой*

Мышь скатилась кувырком - *руки «скатываются» на пол.*

Мышь полезла в третий раз посмотреть который час.

Вдруг часы сказали: «Бом! Бом! Бом!»- *три хлопка*

Мышь скатилась кувырком.

Ну, вот ваш ребенок готов к игре на компьютере. Как вы думаете, сколько времени может проводить ваш ребенок за компьютером? Вы считаете, что данное количество времени является достаточным? А может его слишком много? Или, наоборот, мало? Когда ребенок чаще всего играет в компьютерные игры?

4. Заниматься за компьютером ребенку дошкольного возраста можно не более 15 минут в день, а еще лучше, не более трех раз в неделю. Играть в компьютерные игры лучше в первой половине дня.

Педагог спрашивает родителей, в какие компьютерные игры играют дети дома?

5. Выбирая, своему ребенку игру родители иногда смотрят на красивое оформление или на раскрученного сказочного героя. Не забывайте, что сейчас много игр, которые порой даже видеть ребенку не желательно, не то чтобы играть. Игра или обучающая программа должны соответствовать возрасту вашего ребенка. Обычно они делятся по следующему принципу – игры от 3 лет до 5, от 5 до 7, от 7 до 12. От первых пользы больше, но и вторые могут занять достойное место в обучении малыша. А вот от злых и жестоких игр необходимо уберечь ребенка совсем, желательно, чтобы он не видел таких игр или максимально отдалить знакомство с ним. Так, если папа жизни своей не представляет без пальбы по отвратительным монстрам, ребенок не должен находиться рядом, а звук игры следует без сожаления выключить.

Ваш малыш играет уже 10-15 минут, а ему хочется еще и еще. Что делать, как уговорить его, прекратить это веселое занятие? Да, иногда это очень сложно... А если просто поменять одну игру на другую:

Предложите малышу закрыть глаза, или сами накройте ему глазки своими теплыми ладошками (ведь нет ни чего теплее и нежнее маминых рук) и начинайте рассказ:

Зрительная гимнастика

Представь себе, что мы находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой траве. Вокруг много деревьев, кустарников. Растут яркие, разноцветные, очень красивые цветы: желтые, красные, голубые... У них приятный сладкий запах. Давай послушаем пение птиц, шорохи травинок, шелест листьев деревьев. Дышим легко...ровно...глубоко... Нам хорошо и спокойно. Давай сохраним это ощущение на весь день.

Глазки открываем.

Зрительная гимнастика подошла к концу, глазки вашего «сокровища» отдохнули, тело расслабилось, и теперь можно снова совершать подвиги, только теперь не на экране, а в другом более реальном мире. Например: помогая маме на кухне, ну или папе...

Ведь мир вокруг нас намного интереснее виртуального! Если соблюдать эти требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку, а польза его очевидна.

После занятия предложите ребенку выполнить гимнастику для глаз, например:

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Педагог проводит гимнастику вместе с родителями

Здоровья вам и вашим детям! И не забывайте, самое главное для любого ребенка-это родители!

А время, проведенное вместе, все наши маленькие ритуалы проносятся через годы, и помнятся всю жизнь!

Наша беседа подошла к концу. А вот какие игры вы должны подобрать, соответствуя возрасту вашего малыша и зависит ли ваш ребенок, от компьютера, мы обсудим с вами при следующей встрече.

Воспитатель благодарит родителей за посещение консультации и раздает им памятки с правилами, которые необходимо соблюдать при работе на компьютере.

Памятка для родителей:

- работать за компьютером не более 15 минут в день;
- играть в компьютер в первой половине дня;
- в течение недели ребенок может работать за компьютером не более 3 раз;
- комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;
- расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
- мебель (стол, стул) по размерам должна соответствовать росту ребенка;
- после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;
- игровую деятельность с компьютером нужно чередовать с физическими упражнениями и играми.

Список используемой литературы:

- Микляева Н.В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьей. М, 2006
- Акимова Г.Е. Как помочь своему ребенку. Екатеринбург, 2003
- Педагогу о психическом здоровье дошкольников, под ред. Л.С.Колмогоровой, 2008
- Осипова Л.Е. Родительские собрания в детском саду. М, 2008