**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Консультация для родителей: "Ребенок и компьютер — все хорошо в меру"**

**Подготовил: воспитатель Пашкина Н. В.**

**Период: март 2024**

Невозможно представить жизнь современного общества без такого высокотехнологичного устройства, как компьютер. Прежде чем говорить о том, какую пользу или вред он приносит малышу, следует понимать, что этот предмет техники есть практически в каждом доме и знакомство с ним происходит у ребенка в раннем возрасте. Часто от родителей можно услышать, что их 3-х летний сын или дочь обожает играть в различные компьютерные игры.

Ребенок с первых лет жизни наблюдает за родителями — сколько времени они сами проводят за компьютером, как они работают, печатают, смотрят фильмы. Малышу нравится нажимать кнопки на клавиатуре, следить за движением на экране. Особенно привлекают детей сенсорные устройства.

Психологи и педагоги до сих пор имеют разногласия по поводу того, в каком возрасте можно допускать дошкольника к взаимодействию с компьютером. Кто-то говорит, что в два года ребенок уже готов к знакомству, кто-то настаивает на том, чтобы это событие произошло не раньше 4-5 лет (средняя группа).

Данный вопрос следует решать в индивидуальном порядке, ориентируясь на здоровье малыша и его особенности развития.

**Важно!** Подбирая для ребенка развивающие и обучающие игры, не стоит забывать, что компьютер не является заменой общения со сверстниками и другими людьми. Он также не является единственным источником получения информации. Все хорошо в меру — главное правило взаимодействия ребенка дошкольного возраста и сложной техники.

Как знакомить ребенка с техникой?

Современные родители, сами этого не замечая, заменяют часть своего общения с ребенком компьютером. Часто мама включает малышу игру, мультфильм, какое-то приложение, а сама занимается своими делами по дому.

Контроль и присутствие взрослых рядом — необходимое условие взаимодействия ребенка с компьютером, особенно на стадии знакомства. Лучше, чтобы мама вместе с малышом сидела за монитором или планшетом и помогала осваивать обучающую игру.

Правила пользования компьютером для дошкольников:

Сколько времени ребенок может проводить за монитором без ущерба для здоровья? Отдельные специалисты считают, что максимальное время, которое ребенок трехлетнего возраста может проводить за компьютером, не должно превышать тридцати минут в сутки с перерывами.

С шести лет этот интервал увеличивается до часа.

Обязательно надо объяснить ребенку, что длительное пребывание за компьютером может повлиять на его зрение в худшую сторону.

Для того чтобы снять нагрузку на глаза и укрепить глазные мышцы, каждые пятнадцать минут ребенку необходимо делать гимнастику для глаз.

Упражнения для глаз

Упражнение 1: Зажмуривать и открывать глаза в течение 8-10 секунд несколько раз.

Упражнение 2: По углам комнаты можно распределить фигуры из плотной бумаги. Это могут быть, например, разноцветные треугольники. Ребенок должен смотреть на каждый треугольник в течение 5-7 секунд, поочередно. После этого он закрывает глаза на 10 секунд и выполняет упражнение еще два раза.

Упражнение 3: Смотреть вверх-вниз, 5 секунд часто поморгать, затем смотреть вправо-влево. Повторить несколько раз.

Эти упражнения будут эффективными, если выполнять их регулярно.

**Важно!** Для того чтобы не возникло зависимости и неприятных споров, родители должны строго определить время, которое ребенок может проводить за монитором.

Правильная организация компьютерного места.

Родители должны правильно настроить яркость и контрастность монитора для комфортного времяпрепровождения ребенка за ним.

Монитор следует расположить так, чтобы взгляд падал на него под углом 15-20 градусов, расстояние до монитора не меньше 50-60 см.

Стул и стол должны подходить малышу по росту, быть удобными. Родителям рекомендуется следить за осанкой ребенка, чтобы не допустить появление сутулости и сколиоза.

Необходимо обеспечить хорошее освещение компьютерного места, но свет не должен падать на монитор.

Влажная уборка и проветривание помещения — также обязательные компоненты организации деятельности дошкольника за компьютером.

Зачем дошкольнику компьютер?

Многие родители полагают, что лишить ребенка информации, которая доступна благодаря компьютеру, означает лишить его дополнительных возможностей для саморазвития.

В возрасте 3-6 лет дошкольники, как правило, начинают активно интересоваться компьютером.

Взаимодействие с компьютером можно начать с изучения:

цифр;

букв;

знаков;

формы;

цветов.

Специалисты говорят о том, что дети очень легко воспринимают статические картинки в сопровождении спокойной музыки и речи.

В настоящее время существует большое количество обучающих игр на любые темы и для любого возраста. Они яркие, красочные, с интересным сюжетом. С их помощью дети с удовольствием начинают изучение математики, иностранного языка, основ грамматики. Однако нужно понимать, что никакая игра не дает целостного понимания мира, а, скорее всего, решает какую-то локальную задачу, чаще всего ту, что проще реализовать или на которой можно проще заработать разработчику игры.

Книги или компьютер?

Компьютер не заменяет книги, и родители должны уделять внимание чтению, обсуждению произведений, рассматриванию иллюстраций вместе с малышом.

Чтение развивает художественно-речевые навыки ребенка, формирует черты характера, нравственность.

Книги дают представление о жизни, природе и окружающем мире, культурных ценностях. А родители формируют предпочтения и читательские вкусы малыша с самого раннего возраста.

Что поможет избежать компьютерной зависимости?

Прогулки, посещение музеев, театров, походы в кино или кафе, общение с друзьями — совместное времяпрепровождение не даст возвести компьютер в статус единственного способа познания мира. Тогда потребность в частом использовании технического средства как развлечения пройдет сама собой — ведь в жизни так много всего интересного!

Не стоит забывать про родительский контроль, так как, несмотря на договоренность проводить за монитором определенный промежуток времени, дошкольники часто забываются и могут играть дольше, чем положено.

Домашний питомец, за которым малыш будет ухаживать, и посвящать ему свободное время, благотворно повлияет на формирование у ребенка чувства ответственности, научит заботиться о других.

Важно! Родители во всем являются примером для ребенка. Если папа или мама проводят все свободное время за монитором, играя в игры, общаясь на различных сайтах, то малыш подсознательно будет стремиться к такому же образу жизни, так как дети копируют поведение взрослых и стараются на них походить.

В дошкольном возрасте перед ребенком открыт целый мир, познавать который помогут книги, прогулки, путешествия, живое общение — не стоит об этом забывать.