

Консультация для родителей

«Дошкольник и компьютер – друзья или враги»

Компьютер уже давно стал и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. И дети зачастую знакомятся с компьютером «с пелёнок». Перед родителями встаёт дилемма: специалисты разделяются во мнениях, когда следует начинать это знакомство. Одни уверены, что знакомить детей с компьютером можно уже с трёх лет, другие же считают, что это знакомство следует отложить до 5-7 лет, так как компьютер не может дать ребёнку незаменимый опыт, который он получает от общения с родителями, педагогами, сверстниками и детьми более старшего возраста. Однако допускается эпизодическая (не чаще 3-4 раз в неделю и не более одного раза в день) работа за компьютером в течение непродолжительного времени (для 3-4 летнего ребёнка 10-15 минут в день, 5-6 лет - 20-30 минут, 7-8 лет - 40-60 минут).

Для полноценного развития дошкольник должен рисовать, лепить, конструировать, в том числе и из бумаги, и из различных природных и бросовых материалов, читать, играть в различные виды игр (сюжетные, театрализованные, настольные, подвижные) и компьютер не сможет заменить ни одно из этих занятий, но может использоваться как дополнительное средство развития ребёнка. Занятия на компьютере развивают у ребёнка быстроту реакций, мелкую моторику, память, логическое и абстрактное мышление, зрительно-моторную координацию, способствует формированию таких важных структур, а познавательная мотивация, произвольное внимание и память. Для детей шестилетнего возраста особенно важно развитие этих качеств, так как именно они свидетельствуют о психологической готовности ребёнка к школе. Компьютер ускоряет и оптимизирует процесс мышления, даёт возможность получить больше информации. Игры помогают научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Всё выше сказанное говорит в пользу того, что компьютер - это друг дошкольника. Но, есть вероятность того, что компьютер может стать ему врагом. Это происходит в тех случаях, когда дети не соблюдают простые правила, установленные, чтобы свести к минимуму негативное влияние компьютера на здоровье и психику ребёнка.

Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Вот именно поэтому, приобретая для своего ребенка компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям. Дошколятам, собственный компьютер, конечно, не требуется. Малышам вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. В огромном мире детских компьютерных игр есть игры и для этого возраста: маленький ребёнок может раскрашивать раскраски на компьютере или играть в пазлы.

Для детей постарше множество обучающих компьютерных программ, помогающих в обучении чтению и счёту. Однако лучше не давать дошкольникам серьёзно «подсаживаться» на компьютерные игры, в этом возрасте, всё-таки, обычные настольные игры гораздо предпочтительнее. Развивающие компьютерные игры малышам, может быть, и не вредны, но они часто формально имитируют то, что можно сделать на бумаге. Многие родители верят в «миф» о том, что пользование компьютерной мышкой развивает у детей мелкую моторику. Это, конечно, преувеличение. Обычно, ребёнок 7-8 лет уже сознательно простит купить ему компьютер. И если у вас есть такая возможность - покупайте. Влияние компьютера на детей в этом возрасте очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей ребёнка: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, хороши развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

Как же может повлиять компьютер на здоровье ребенка? Тут 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 ребенок проводит за компьютером. Есть ряд других негативных факторов, о влиянии которых мы задумываемся гораздо реже. И напрасно. Ведь что представляет собой ребенок 5-6 лет? Бурно развивающийся организм.

В частности, продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Интенсивные преобразования претерпевает такая важная для обучения функция - произвольного внимания, формируется нормальная зрительная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание опасно: перегрузки могут привести к "поломкам". Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

В ходе общения с компьютером детям приходится решать постепенно усложняющиеся пространственные и логические задачи. Для этого необходимо иметь достаточно развитое абстрактное мышление, способность сравнивать, сопоставлять, анализировать, за короткое время проявить все свои знания, умения, навыки. А это требует значительного умственного и зрительного напряжения, поскольку на довольно близком расстоянии приходится рассматривать на экране мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи. Периодически переводя взгляд с экрана на клавиатуру, ребенок постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается световой пульсацией экрана. Еще один важный фактор - нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Предупредить переутомление можно, если ограничить длительность работы ребенка за компьютером, проводить гимнастику для глаз, правильно обустроить рабочее место, использовать только качественные программы, соответствующие возрасту ребенка.

Время работы за компьютером.

Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей - время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут - и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет — это время можно продлить до 30-40 минут в день. А с 9-11 лет - не более часа-полтора.

Упражнения для глаз.

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

Есть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30

см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.