



# Ребенок и компьютер- польза или вред?

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

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2- 3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, 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.

После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику:

- 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.

Выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

-Встать на носочки, потянуть руки вверх, посмотреть на солнышко, наклониться и коснуться пола.

3. Предлагаю Вашему вниманию несколько бесплатных программ которые позволяют ограничить доступ ребенка к не желательным сайтам.

<http://www.icensor.ru>

<http://www.3dnews.ru/268023>

**Желаю Вам превратить компьютер из врага в верного для ребёнка союзника. Удачи.**



## Каким должно быть рабочее место ребенка при игре в компьютер

1. стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
2. 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;
3. глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;
4. расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см;

## Как выбрать игры для ребёнка дошкольника

Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она должна:

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

**Желаю Вам превратить компьютер из врага в верного для ребёнка союзника. Удачи.**