**Консультация для родителей**

**«Правила безопасного общения  детей с компьютером»**

  Компьютер прочно вошел в социальную и личную жизнь людей, а также детей, начиная с самого раннего возраста. Конечно, он предоставляет огромные возможности для поиска нужной информации. Однако длительное общение с компьютером имеет ряд факторов, которые могут оказать   неблагоприятное влияние на здоровье детей.

Первое - это возрастание зрительной нагрузки, так называемый «компьютерный зрительный синдром». Он характеризуется такими симптомами, как  жжение и боли в области глаз, чувства « песка» под веками, затуманивание зрения…

  Второе – при определенных условиях работа на компьютере становится стрессогенной, так как от  ребенка в этот момент  требуется быстрая ответная реакция, концентрация нервных процессов. Сама статистическая поза  тоже очень утомительна для детей. Под ее влиянием могут происходить нарушения осанки и других функций организма. Работа с «мышкой» для детей  еще более сложна, поскольку  тонкая зрительно-двигательная координация у них еще не развита.

 В 5-6 лет дети вступают в критический период своего развития, когда активизируется созревание основных физиологических систем (ЦНС, сердечно - сосудистой, зрительной, двигательной), и дети  становятся уязвимыми к воздействию неблагополучных факторов внешней среды. А ее воздействие  многофакторно:

- при работе компьютера возникают электромагнитное, тепловое, ионизирующее излучение, шум;

- изменяется качество окружающей среды, а именно повышается  температура воздуха, его сухость, возникают электростатические заряды на окружающих предметах;

-  видеотерминал обладает резкой яркостью, контрастностью, пульсацией и возникновением бликов на  экране.

**Поэтому родителям важно знать ряд правил, соблюдение которых позволит  ребенку сохранить свое здоровье. Вот некоторые из них:**

- ребенка нужно научить правильно сидеть: линия его взора  должна быть перпендикулярна экрану и приходится в центр монитора, расстояние до экрана не должно быть менее 50см - такая поза обеспечивает максимальный приток крови ко всем частям тела;

-спина ребенка должна иметь опору, обязательна опора и для ног в виде подставки;

- свет на экран должен падать слева, важно исключить прямой солнечный свет;

-самым приемлемым для дошкольников  считается голубовато-серый или зеленовато-желтый фон экрана;

-оконные проемы должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами (жалюзи, шторы);

-не рекомендуется работать с компьютером в темном помещении;

-необходимо систематически проветривать комнату, чтобы предотвратить ухудшение  параметров ее микроклимата (сухости воздуха, адсорбирования частиц пыли, загрязнения воздуха выделениями из полимерных и синтетических материалов, используемых для отделки помещений и изготовления мебели).

    Время общения с компьютером для дошкольников ограничено. Так, при исследованиях выяснилось, что 20 мин. непрерывной работы  на компьютере вызывали у 6-летних детей неблагоприятные изменения в работе ЦНС. **Поэтому длительность работы для 6-летних детей составляет 15 мин в день;** **для 5-летних детей 10 мин.**

Существует ряд заболеваний, при которых  **детям противопоказана работа с компьютером: при  миопии, ассигматизме, нарушении поля зрения и светоощущения.**

   Помните: **ребенку можно предлагать только те игры и  компьютерные программы, которые по содержанию и форме соответствуют их возрасту.** Психологи предупреждают о наркотизирующем, затягивающем влиянии игр, в которых присутствуют агрессивные персонажи. Они могут стать причиной безжалостного поведения ребенка к окружающими, повышенной возбудимости, капризности. Игры, в которых преобладает ЭКШН (жанр компьютерных игр, в которых успех в большей степени зависит от скорости реакции и способности быстро принимать решения) ведут к утрате внутренней речи. Мозг ребенка не успевает перерабатывать то, что  он видит в короткие промежутки времени на экране. Быстрая смена картинок является так же причиной того, что у детей реальная жизнь как бы замедляется и становится для них скучной.

   Помните: **после занятий с компьютером нужно провести с ребенком**  **гимнастику** для снятия общего и зрительного утомления.

  Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение цилиарной мышцы глаза, активизируются процессы аккомодационного аппарата глаз. Ее длительность составляет 1 минуту.  Для снятия статистического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, «рубка дров»…).

**Зрительная гимнастика во время работы на компьютере.**

**Упражнение со зрительными метками***.*

 Высоко в центре  стены и в ее углах подвешиваются яркие зрительные метки. Ребенок должен встать у компьютера и, не поворачивая головы, переводить взгляд с одной метки на другую под счет 1-4.Переводить взор надо настолько медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

**Зрительная гимнастика после компьютерного занятия.**

  Ребенок выполняет сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Рекомендуется несколько вариантов упражнений:

  1.Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив его мышцы, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

  2.Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

  3.Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

4.Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх- налево вниз, потом вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль 1-6.

5.Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

6.Не поворачивая головы медленно делать круговые движения глазами и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

7.При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, затем аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

8.На оконном стекле на уровне глаз ребенка поместите красную метку диаметром 35 мм. Ребенок фиксирует взгляд на метке 10 сек., переводит его на отдаленный предмет за окном на 10 сек., затем возвращает взгляд на метку и т.д. Время проведения упражнения 1,5 мин.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «детский сад № 21 «Сказка» города Белово

**Консультация для родителей**

**«Правила безопасного общения  детей с компьютером»**

Составитель: Филимонова Е.В.

Беловский ГО

2025г.