МБДОУ "Детский сад № 37 "Веснянка"

***Советы психолога***

**Памятка для родителей**

Тема: "Компьютер в развитие ребёнка"

 Подготовила: педагог - психолог

 Боброва Надежда Владимировна

 г. Рубцовск, 2019 г.

Правила для родителей, использующих компьютер в развитии ребенка:

      Для сохранения физического и, главное, психического здоровья детей необходимо соблюдать осторожность в использовании компьютера:

1. Ограничивать время использования компьютера.

2. Делать гимнастику для глаз, устанавливать монитор так, чтобы не было бликов.

3. Контролировать качество и соответствие возрасту программ, игр, фильмов предназначенных ребенку.

4. Не оставлять маленького ребенка один на один с компьютером – обязательно находитесь рядом с ним, помогайте, объясняйте, взаимодействуйте.

5. Давать ребенку возможность приобретения достаточного сенсорного опыта – поощряйте игры с игрушками, творческие игры.

6. Помогайте ребенку адаптироваться к социуму: учите его, разговаривайте с ним.

7. Покупайте полезные и интересные программы, развивающие творческие способности детей.

8.  Не надо принуждать ребенка; занятия с компьютером должны проводиться в виде игры.

9. По советам психолога ребенок до 7 лет не должен проводить за компьютером более 20 минут и то не каждый день.  В этом вопросе родители должны проявить настойчивость и строгость, как при дозировке лекарств. Время занятий должно быть определено вами сразу.

10. Очень важно обезопасить ребенка от излишнего утомления глаз. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и о том, чтобы глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинки, желательно использовать жидкокристаллический монитор.

11. Если вы чувствуете, что ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь обратите внимание насколько правильно расположено рабочее место. Важно, чтобы на экран не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. Медики рекомендуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку, поэтому постарайтесь не закрывать весь пол в детской паласом или ковром. Полезно также завести в комнате аквариум. И не забывайте, как можно чаще проветривать комнату в которой находится компьютер.

Зрительная гимнастика после компьютерного занятия

      Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Рекомендуются следующие варианты упражнений.

Упражнение 1

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

Упражнение 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, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

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

Упражнение 4

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

Упражнение 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.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего 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.

Упражнение 8

В игровой комнате на оконном стекле на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 - 5 мм. За окном намечается какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30 - 35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 с на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и зафиксировать взор на нем в течение 10 с. После этого поочередно переводить взгляд то на метку, то на выбранный предмет.

      Продолжительность этой гимнастики 1 - 1,5 мин.