

Компьютерная техника для дошкольников: «за» или «против»

Воспитатель высшей квалификационной категории Маляшок Ю.А.

Дошкольный возраст – самый важный период для развития всех психических процессов; компьютерные игры не только помогают этому развитию, но и дают возможность ребёнку учиться самостоятельности в достижении поставленной цели. Но нельзя забывать, что **у детей дошкольного возраста все психофизиологические процессы ещё только формируются**. Как показало обследование современных дошкольников (4 – 6 лет), проведённое Московским психолого-социальным институтом, только: 23 – 25 % из них абсолютно здоровы (1 гр.зд.), а у остальных выявлены те или иные отклонения в здоровье.

В современном мире малыш сталкивается с компьютерными гаджетами с рождения. Этого избежать нельзя, но, зная особенности физиологического и психического развития ребёнка в раннем и дошкольном возрасте, можно постараться сохранить его здоровье.

Сразу хочу заметить, не спешите давать годовалому младенцу в руки планшет. В этом возрасте от планшета больше вреда, чем пользы, так как ведущая деятельность малышей до трёх лет – сенсорная. А это значит, что чем более разнообразную и неровную поверхность будут обследовать руки малыша, тем эффективнее будет развиваться мозг, формироваться психические процессы. В этом возрасте ребёнку нужнее игрушки из разнообразных материалов, чтобы он мог ими манипулировать и обследовать. Гладкий экран планшета или телефона – потеря драгоценного времени формирования нейронных связей головного мозга. От развития руки напрямую зависит развитие речи, поэтому, если вы надеетесь, что малыш сможет заговорить, играя с планшетом, вас ждёт глубокое разочарование. Образец правильного произношения может дать только взрослый, и чем больше ребёнок слышит вас и общается с вами, тем быстрее и правильнее он научится говорить.

Но вот ваш малыш вырос и четырёх - пятилетнему ребёнку планшет может стать добрым помощником в познании мира.

Однако, работа на любых электронных гаджетах сопряжена с целым рядом особенностей и со спецификой влияния её на организм работающего, на его здоровье. В связи с этим, понятно как важно **нормировать** этот вид деятельности для дошкольника.

Прежде всего, **переутомляются глаза**, так как ребёнку приходится рассматривать информацию на светящемся экране. В результате этого аккомодационная система глаза всё время находится в напряжении. Чтобы снять напряжение, необходимо отводить взгляд от экрана, смотреть вдаль, зажимать глаза, **делать гимнастику для глаз**. **Расстояние до монитора компьютера – не менее 60 см. Если это планшет, следите, чтобы ребёнок смотрел на него с расстояния не менее 30-40 см.**

Работая за компьютером, ребёнок испытывает своеобразный **стресс**. Исследованиями доказано, что даже ожидание игры сопровождается увеличением в слюне содержания гормонов коры надпочечников, которые являются индикаторами стресса. Стресс же может привести к возникновению психосоматических расстройств и невротических реакций. Поэтому необходимо **подбирать специальные игры для дошкольников без агрессии и насилия**.

Московский психолого-социальный институт рекомендует для дошкольников специальные компьютерные игры, которые помогают развивать у ребёнка не только мелкую моторику и ориентировку в пространстве, но и такие мыслительные процессы как анализ, синтез, сравнение, классификацию; а также память, внимание, воображение.

Обратите внимание на возраст, который указан на игре! Недопустимо, чтобы дошкольник играл в игры старших братьев и сестёр!

Кроме того, двигательная активность современных детей недостаточна. Между тем движение необходимо для нормального развития ребёнка. **Длительное просиживание за компьютерной игрой, может привести к нарушению осанки**. Чтобы этого избежать, следите за осанкой ребёнка во время игры, позаботьтесь, чтобы мебель (стул и стол) была удобной, правильно подобранной в соответствии с ростом ребёнка.

И самое главное:

согласно санитарным нормам, **продолжительность игры детей 5-7 лет составляет не более 15 минут в день, 2-3 раза в неделю**. («Дошкольник и компьютер» Медико-гигиенические рекомендации под ред. Леоновой Л.А. -Московский психолого-социальный институт - Москва-Воронеж- 2004.)

Также важно показать ребёнку, что на компьютере можно выполнять разную интересную работу, а не только играть в игры. В нашем детском саду мы используем **мультимедийные презентации**, которые оформляются по

результатам исследований в рамках тематических проектов старших, подготовительных групп. Это может быть результат наблюдений, эксперимента, новая информация, результат творческих работ: рисунки, поделки детей.

Затем мы организуем просмотр презентаций для самих исследователей и детей других групп.

Вы тоже можете делать презентации с детьми. Выбрать интересную тему, найти самый трудный вопрос, отыскать на него ответ. Пусть ребёнок нарисует рисунки или сделает что-то своими руками вместе с вами. Минуты такого общения останутся в памяти ребёнка навсегда. Совместная работа докажет вашему ребёнку, что вы не только родитель, но и друг. И ЭТО – самое главное. А результат совместной работы – презентация – будет наглядным достижением собственной значимости. Ребёнок будет более устремлённым, заинтересованным, самостоятельным. Эти качества личности так нужны в школе. И вы можете помочь ему уже сейчас.

Подводя итоги, хочется сказать: станет ли компьютер другом вашему ребёнку или врагом его здоровью, зависит от вас, уважаемые взрослые.

Давайте не будем впадать в крайности, заставляя ребёнка часами играть в компьютерные игры или запрещая ему подходить к компьютеру вообще. Гораздо важнее научить своего ребёнка видеть в компьютере огромные возможности для творчества, поиска информации; придерживаться разумной середины, чтобы сохранить здоровье и плодотворно развиваться дальше.

Зрительная гимнастика во время работы на компьютере

Упражнение со зрительными метками.

В комнате заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4-6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок. Сюжеты преподаватель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов могут быть следующие: в центре стены помещается машина (или голубь, или самолетик, или бабочка); в углах под потолком стены - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Голубь может лететь на веточку или в домик.

Методика проведения упражнения:

Поднять ребёнка с рабочего места: упражнение проводится у рабочего места. Объяснить ребёнку, что он должен делать: по команде, не поворачивая головы, одним взглядом глаз, проследить движение машины в синий гараж, затем в зелёный и т.д. Предлагается переводить взгляд с одной метки на другую под счёт 1-4.

Целесообразно показывать ребёнку, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд. Можно направлять взгляд ребёнка последовательно на каждую метку, а можно - в случайном порядке.

Скорость перевода взгляда не должна быть очень большой. Переводить взгляд надо так медленно, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

Надо вести контроль за тем, чтобы ребёнок во время выполнения упражнения не поворачивал головы.

Зрительная гимнастика после компьютерного занятия.

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

Упражнение 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счёт 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счёт 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.

Закрывать 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. Прodelать 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 вдаль. Ребенка ставят около метки на стекле на расстоянии 30 - 35 см и предлагают ему посмотреть в течение 10 сек. на красную метку, затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном, 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.

Можно использовать также игру с любыми игрушками или стихотворением.

Гимнастика для глаз «Матрёшка»

Посмотрите, какая красивая у меня матрёшка, какой разноцветный у неё платок.(2-3 сек.)

А теперь, посмотрите на своё нарядное платье (рубашку) (2-3 сек.)

Матрёшка у нас весёлая, любит бегать, прыгать, танцевать.

Вы следите за ней глазами: матрёшка подпрыгнула вверх,

присела, побежала влево, вправо (повторить 4 раза).

Матрёшка любит водить хоровод. Вот по кругу она идет,
а вы глазками за ней следите и её не упустите. (повторить 4 раза)

Моя матрёшка очень любит играть в прятки.

Вы глаза зажмурьте крепко, а она спрячется.

А теперь её найдите, глазами за ней следите. (повторить 4 раза)

Также после игры на компьютере хорошо проводить гимнастику для снятия общего утомления.

Простые общеукрепляющие упражнения (например: наклоны, повороты, махи руками, «мельница», «рубка дров» и др.) выполняются в среднем темпе. При этом важно учесть, что физические упражнения должны быть направлены на снятие напряжения с верхнего плечевого пояса и улучшение кровообращения головы и всего тела ребенка. Продолжительность этой гимнастики - не менее 1 мин., желательно 2-3 мин.; можно совмещать с офтальмотренажем.

При выполнении всех физических упражнений и офтальмотренажа необходимо выполнять ещё одно условие: соблюдать режим проветривания. Если время летнее, то упражнения можно выполнять при открытых окнах или на свежем воздухе. Если зимнее время, то помещение проветривается и до, и после гимнастики.