***«Компьютер - друг или враг?»***

 Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей. Предубеждений, связанных с компьютером, несколько.

 ***Предупреждение первое***: постоянное пребывание в виртуальной реальности вредит интеллектуальному и эмоциональному развитию ребенка. Он не испытывает интереса к самостоятельному мышлению, к чтению, ручному труду. Становится пассивным потребителем информации.

 ***Предубеждение второе***: компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками.

 Для того, чтобы компьютер приносил пользу ребенку, родителям необходимо подобрать игры, развивающие активное целенаправленное внимание, память, пространственное воображение, логическое мышление, помогающие улучшить координацию движений, повысить скорость реакции. У игры, в том числе компьютерной, есть еще одно важное свойство. Некоторые виды игр помогают снять нервно-психическое напряжение. Побывав в погоне, можно выплеснуть отрицательные эмоции, выпустить пар. Роль супергероя позволяет ощутить себя сильной личностью, контролирующей ситуацию, управляющей другими персонажами.

***Насколько компьютер вреден для здоровья?***

● Конечно, необходимо приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы

не возникали нарушения осанки. Но это вовсе не специфическое требование - правильно сидеть нужно и за обычным столом

● Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение. И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телеэкрана. Не нужно забывать об элементарной профилактике - делать перерывы в занятиях и для снятия зрительного утомления и напряжения делать гимнастику для глаз. Она занимает полторы минуты и очень проста: сначала вращаем глазами по кругу, потом смотрим вверх, вниз, вправо и влево и переводим взгляд с дальних предметов на ближние. Каждое упражнение достаточно повторить десять раз. Обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора.

● И запомните, что играть в компьютерные игры без ущерба для здоровья и

психики 6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером

не более 10 минут.

Подготовила воспитатель Паутова Н.А., 2020 г