**«Компьютер и ребенок»**

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей. Есть мамы и папы, полностью отвергающие такую форму времяпрепровождения для своего ребенка. Но есть и еще одна категория родителей: они не запрещают сыну или дочке сидеть за компьютером.

**Необходимо соблюдать требования и правила при организации игровой деятельности ребенка на компьютере, чтобы не нанести вред здоровью.**

1.  При работе с компьютером усиливается нагрузка на зрение. Ребенок вынужден улавливать мельчайшие предметы, следить за их передвижением, реагировать на неожиданно появляющиеся предметы. Исследования медиков показали, что снижение зрения наблюдается у 80 % детей, пользующихся компьютером, и лишь у 15 % детей, не играющих в компьютер.

2.  Необходимо также сказать о нарушении осанки. Необходимость длительное время сохранять одну и ту же позу создает большую нагрузку на одни и те же мышцы. В результате происходит деформация еще неокрепших костей и появляется искривление позвоночника.

3.  У детей, играющих в компьютер длительное время, появляется лишний вес. Игра захватывает ребенка целиком, в результате  много времени ребенок находится в неподвижном состоянии. И у него формируется малоподвижный образ жизни и как следствие, лишний вес: а это в свою очередь нагрузка на сердце и печень.

4. Психологи утверждают, что компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками. Содержание игр провоцирует проявление детской агрессивности, жестокости, повышает состояние нервозности и страха.

**Специалисты выделяют следующие  виды игр:**

• игры типа "убей их всех", в которых главный герой должен победить врагов

• игры – приключения, где герой проходит по страницам повестей и рассказов

• игры стратегические, в которых приходится принимать решения по изменению стратегии в ходе игры

• развивающие игры, которые способствуют познавательному развитию

• обучающие игры, способствующие усвоению детьми навыков чтения, элементарных математических представлений

• графические игры, связанные с рисованием, конструированием

Важно правильно выбрать игру для ребенка. Ведь компьютерная игра удовлетворяет естественную потребность ребенка в игре. Он учится следовать определенным правилам, планировать свои действия, добиваться улучшения своих результатов.

**Специалистами разработаны требования, предъявляемые к компьютерной игре для детей дошкольного возраста.**

• в игре не должно быть текстовой информации

• шрифт символов должен быть больше по размеру, чем традиционный

• изображение на экране должно быть крупным, без мелких отвлекающих деталей

• темп движений на экране не быстрый

• нежелательно применение системы оценок в баллах

• программа должна иметь логическое завершение – построен дом, нарисован рисунок

**А так же разработаны гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при организации игровой деятельности.**

\* ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день

\* лучше играть в первой половине дня

\* в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз

\* комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена

\* мебель соответствовать росту ребенка

\* расстояние от глаз ребенка до монитора 60см

\* после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз

\* игровую деятельность сменить физическими упражнениями

Если соблюдать эти требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку, а польза его очевидна.