

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Главные враги детских глаз: компьютер и телевизор.



Подготовила:
Карпухина В.Г.

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности, они достаточно значимы и актуальны. Современную жизнь невозможно представить без компьютера. Но, как всякий новый этап, несет с собой и новые проблемы. Современные дети способны с завидной легкостью овладеть навыками работы с различными электронными компьютерами. Компьютер для ребенка является игрушкой, необычной, привлекательной.



Но вот вопрос: способствует ли он развитию ребенка дошкольного возраста или, **напротив**, сдерживает его?

Существуют как сторонники, так и **противники применения компьютера** в деятельности детей. Общение с **компьютером** для ребенка весьма привлекательно. Есть специальные **компьютерные игры**, которые предназначены для самых маленьких. Дошколята могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами, которые развивают у ребенка быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, зрительно-моторную координацию. Есть даже программы для детей до года. Развивающие игры не вредны малышам, но они зачастую имитируют то, что можно сделать на бумаге. Как вы думаете, что лучше развивает мелкую моторику вашего малыша – пользование **компьютерной мышью** или рисование карандашом? Конечно, карандаш!

В наши дни **телевизор и компьютер** прочно вошли в жизнь малышей. Во многих семьях, как только ребенок начинает сидеть его, усаживают перед экраном **телевизора**, который все больше заменяет бабушкины сказки, мамины колыбельные, разговоры с отцом.



Экран становится главным **воспитателем ребенка**. Это, казалось бы, безопасное занятие может повлечь за собой весьма печальные последствия не только для здоровья ребенка, но и для его психического развития. Это отставание в развитии речи. **Дети** поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом общении, когда малыш вступает в диалог. В последние годы отмечают у детей неспособность к самоуглублению, отсутствие заинтересованным делом. Появилось новое заболевание – дефицит концентрации внимания. Это заболевание особенно ярко проявляется в процессе обучения и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью, рассеянностью. Таким детям необходима постоянная внешняя стимуляция. Многим детям трудно воспринимать информацию на слух. Короткие предложения они не способны удерживать в памяти. Еще один факт, это резкое снижение фантазии детей. Их ничего больше не интересует и не увлекает. **Дети** предпочитают нажать кнопку экрана и ждать новых, уже готовых развлечений, не требующих никакой внутренней работы ребенка. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом общении, когда малыш вступает в диалог. **Родители** больше уделяйте своим детям времени, играйте, общайтесь с ними. Например, в ролевые игры известные всем «*Дочки-матери*», «*Семья*». В игре с Вами ребенок развивается, знакомится со взрослым миром на детском языке, постигает правила жизни, учится взаимодействию и взаимопомощи.

Подводя итоги, хочу напомнить вам, уважаемые **родители**, что естественная среда развития ребенка – это игра. Малыша не нужно

учить или заставлять играть. Он играет спонтанно, с удовольствием, не жалея времени и не преследуя определенных целей. Поэтому имеет большое значение разнообразие детских игр, в том числе и **компьютерных**.

Вам, **родители**, уже решать, как использовать **компьютер** и **телевизор** чтобы не навредить своему ребенку.

Основные правила при работе малыша за компьютером:



1.

Регулярные прогулки на свежем воздухе



2.

Сбалансированное питание: молочные продукты, мясо, рыба, фрукты, ягоды, зелень, овощи.



3.

При чтении – подставка для книг. Приподнятый текст комфортнее читать.



4.

30–40 см от поверхности, на которой ребенок пишет или рисует.



5.

Сидеть за компьютером боком нельзя! При такой позе неправильно работает кровоснабжение глаз и плечевого пояса, что со временем может привести к плохому зрению.



6.

Следите за осанкой – ребенок не должен горбиться, сидеть асимметрично или наклонив голову, это даст неравномерную нагрузку на мышцы глаз и будет способствовать развитию нарушений зрения и осанки.



7.

Размеры мебели обязательно подбираются под рост и возраст ребенка.



8.

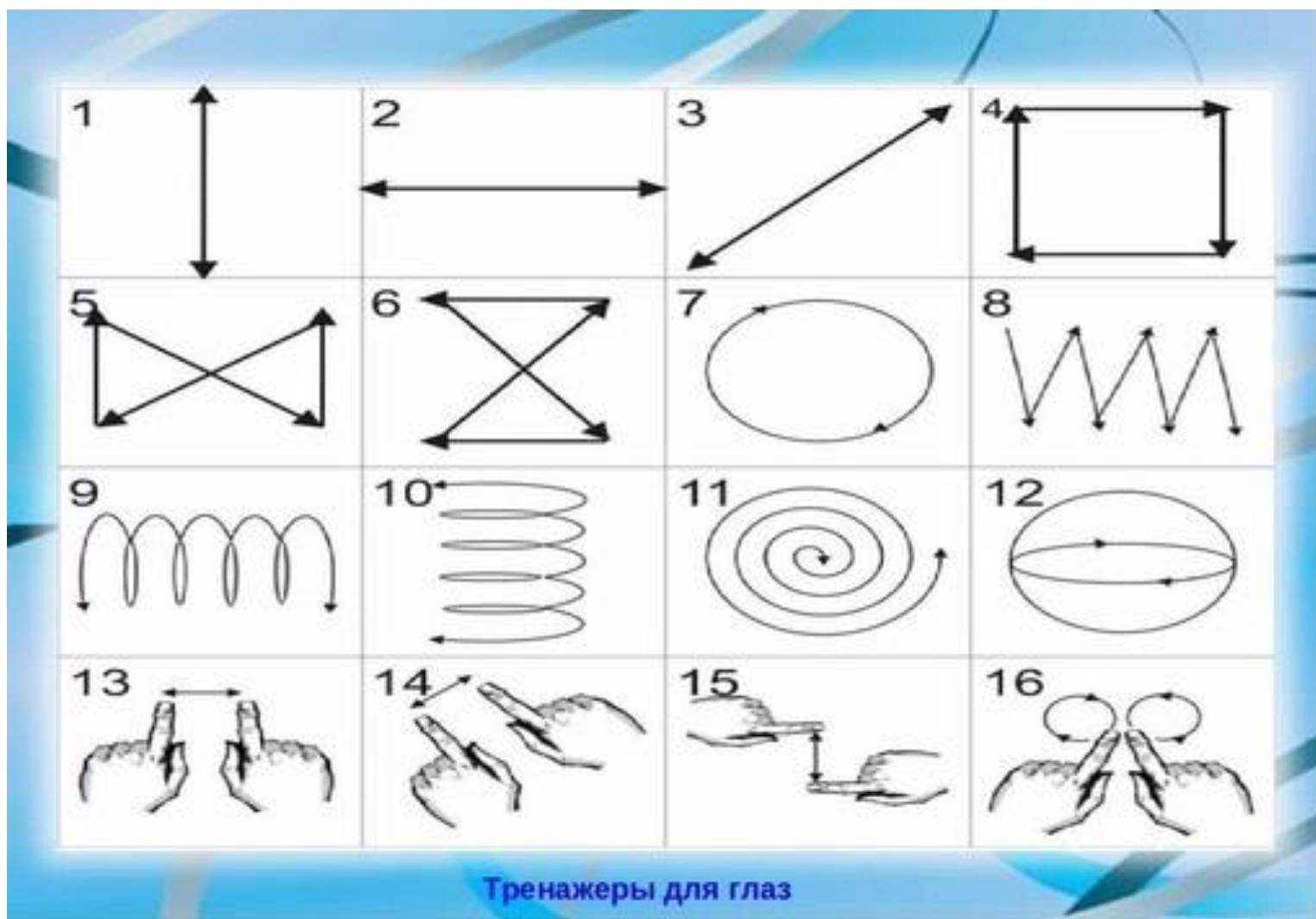
Освещения от телевизора или монитора недостаточно. Включайте в комнате дополнительный свет



9.

Ребенку прописали очки, но он не хочет их носить? Игровая форма – лучший вариант переубедить малыша

ПРЕДЛАГАЮ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ, МОЖНО
ВЫПОЛНИТЬ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!



Тренажеры для глаз

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ «ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА»

ПОНЕДЕЛЬНИК



- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу,
голова неподвижна; (снимает глазное
напряжение).*

СРЕДА



- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)*

ПЯТНИЦА



- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
сложные движения глаз)*

ВТОРНИК



- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*

ЧЕТВЕРГ



- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстояние 25-30 см. от глаз,
перевести взор на кончик пальца и
смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и
совершенствует их координации)*

СУББОТА



- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый (совершенствует сложные
движения глаз)*

ВОСКРЕСЕНЬЕ



- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью
круговых движений пальцев: верхнее веко от
носа к наружному краю глаз, нижнее веко от
наружного края к носу, затем наоборот
(расслабляет мышцы и улучшает
кровообращение)*