**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА**

В чем оно заключается? Вред или польза?

Развивающие игры, программы для творчества, интерактивные доски увеличивают образовательные возможности ребенка и уровень его познания! Общее обучение через компьютер проходит быстрее и интереснее. Но всегда ли это приносит ощутимую пользу? Многие родители часто задают себе этот важный вопрос.

Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Но если большую часть своего времени проводить перед монитором, то он может нанести непоправимый вред здоровью ребенка. Мнение врачей в этой сфере практически единогласно.

Но, к сожалению, в наше время, компьютерная игра превращается в основную форму досуга. Дети, большую часть своего свободного времени проводят перед мониторами. Хотя это же самое свободное время можно использовать и по-другому. Выйти вместе с ребенком погулять, подышать свежим воздухом, что, несомненно, принесет больше пользы для организма. И также, как бы это не было печально, большая часть родителей реагирует на это очень спокойно. Сидит за компьютером и сидит, главное – не мешает, ведь это дает возможность заняться своими делами, и не отвлекаться на просьбы и вопросы малыша. Зачастую, здоровье ребенка выносится тут на второй план.

Длительное нахождение ребенка перед компьютером очень сильно влияет на детскую психику. Дети становятся агрессивными, нервными, их трудно уложить спать или попросить сменить род занятий. Длительное нахождение перед монитором может вызвать сильное переутомление,если ребенок проводит за ним несколько часов подряд. Также беспрерывное увлечение играми, приводят к зависимости, избавить от которой будет очень непросто.

Японские исследования показали, что влияние компьютера на ребенка может оказаться таким сильным, что приведет к остановке развития головного мозга, если не знать меры и ограничения.

Детский кругозор сужается, фантазировать и воображать ребенок не может и не хочет.Сильно нарушается мелкая моторика рук. Все эти факторы в совокупности откладываются и на физическом и на психическом развитии ребенка.

Когда ребенок в игре, то он постоянно переживает и переносит на себя разные чувства и эмоции. Как бы то ни было печально, на сегодняшний день большинство детей употребляют слова: «зомби», «убить» и все тому подобное (многие родители, и в том числе и мы. педагоги с этим сталкиваемся). Дети пытаются это воспроизвести в реальности, забывая о доброте, заботе и любви.

Негативное влияние компьютера проявляется в неправильном восприятии картины мира, нежелание общаться с реальными людьми.

«У меня есть один знакомый мальчик, он уже заканчивает первый класс. Но, в то время, когда он ходил еще в садик, все свое свободное время он проводил за компьютером. Он играл и играет в жестокие игры, гулять не ходит, есть отказывается. Даже попадал два раза в больницу, может сутки не спать. У него есть виртуальные друзья и они там что-то все время делают, общаться с реальными людьми отказывался. Конечно, здороваться ребёнок не забывал, но далее разговор был окончен».

**Уважаемые родители! Негативное влияние компьютера на ребенка можно избежать, если помнить следующее:**

• Ограничить время нахождения ребенка за компьютером (просмотра мультика, сериала, передачи);

• Следить за тем, во что ребенок играет, какой фильм смотрит;

• Установить на компьютере полезные развивающие программы и игры на развитие внимания, логики, речи, мышления, памяти;

• Старайтесь следить за осанкой ребенка и приучайте его самого контролировать свою позу за столом;

• Займитесь подбором удобной мебели, чаще следите за физическим самочувствием и состоянием нервной системы;

• Проводить с ребенком гимнастику глаз;

• Необходимо больше общаться со своим ребенком. Проводите больше времени всей семьей. Ходите в театры, музеи, кино, аттракционы! Ездите загород на свежий воздух.

• Запишите ребенка в какую-нибудь секцию или кружок, опираясь на его интересы. Что также сократит общение ребенка с компьютером и виртуальными играми. У ребенка должно быть хобби.

• Нужно разрешить ребенку приглашать в гости своих друзей!

И для нас, взрослых людей тоже есть некоторые правила пользования компьютера:

o Во время работы делать перерыв каждый час;

o Ежедневно посвящать хотя бы час прогулкам на свежем воздухе и физическим упражнениям;

o Желательно сбалансированное полноценное питание, богатое витаминами и минералами;

o Обязательно делать упражнения для снятия напряжения с глаз – круговые движения вправо-влево, взгляд вдаль-в близь. Примочки на глаза из трав, чая, молока и т.д.

Без компьютера в наше время не обойтись. И если заботиться о здоровье своих детей и установить границы использования компьютера, то они принесут нам больше пользы чем вреда.

Компьютер ребенку нужен, это неоспоримо. Но разрешать им пользоваться нужно в меру, и желательно под присмотром кого-то из взрослых. Детям до 3-4 лет рано знакомиться с компьютером. Старшим дошкольникам не рекомендуется находиться за компьютером более 7-10 минут. Лучше постараться занять свободное время совместным прочтением книг, прогулкой или домашними делами. Помня и соблюдая некоторые правила, вы будете уверены в том, что ваш ребенок будет здоров, да и ваши отношения могут стать крепче и ближе.