**«Ребенок и компьютер. Вред и польза»**

В наше время **компьютеры** так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети **родились и растут в мире**, где **компьютер** - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение.

*Развивающая функция* ***компьютера****.*

Подходящие по возрасту развивающие игры или даже просто взятые из Интернета картинки способны расширить кругозор ребёнка и в игровой форме дать ему необходимые знания. **Использовать компьютер** в обучающих целях можно уже с 1, 5 лет, когда **ребенок** проявляет активный интерес не только к окружающим его предметам, но и к изображениям, которые он видит в книжках. Разглядывая вместе иллюстрации с изображением животных, можно привлечь **компьютер** и Интернет в качестве дополнительного наглядного пособия. **Ребенку** будет интересно взглянуть на разнообразные изображения и фотографии слона или жирафа, а также узнать какими разными могут быть машинки и поезда.

*Положительное влияние* ***компьютера на ребёнка****.*

**Компьютерные игры развивают у ребенка**:

• быстроту реакции

• мелкую моторику рук

• визуальное восприятие объектов

• память и внимание

• логическое мышление

• зрительно-моторную координацию

**Компьютерные игры учат ребенка**:

• классифицировать и обобщать

• аналитически мыслить в нестандартной ситуации

• добиваться своей цели

• совершенствовать интеллектуальные навыки

Играя в **компьютерные игры**, **ребенок** попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий! Когда герои **компьютерной** игры предлагают малышу починить стену домика *(правильно сложив пазлл)* или расположить цифры по порядку, чтобы добраться до сокровищ, дети ощущают свою значимость. А если в конце задания ему говорят *«молодец, ты справился отлично»*, это вызывает у **ребенка восторг**!

Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские **компьютерные** игры несут в себе много интересного, умного, забавного и полностью направлены на то, чтобы малыши развивали и совершенствовали свои знания. А удобное и понятное управление и выполненное профессиональными актерами озвучивание сделают каждую игру настоящим праздником.

*Отрицательное влияние* ***компьютера на ребёнка****.*

Самый большой **вред компьютера в том же**, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. **Вред компьютер** приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние **компьютера на своё здоровье** (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки):

• Дети, увлеченные **компьютером**, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Тем более, если **ребенок играет в компьютер**, а не занимается какой-то обучающей программой. Поэтому, чтобы сохранить своему **ребенку хорошее зрение**, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном.

• Растущий организм, нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие **ребенка**, происходят сбои в организме, это чревато развитием гиподинамии.

• Когда **ребенок много играет в компьютерные игры**, это сопровождается эмоциональным напряжением, что так же не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед **компьютером**, **ребенок** к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и не управляем, а ночью плохо спит.

• С **компьютером дети**, как правило, общаются один на один, что не способствует развитию навыков общения и игре в коллективе.

• Происходит падение умственных способностей. Ученые обнаружили, что **компьютерные** игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, но не способствуют развитию других важных его участков. Игры останавливают развитие лобных долей мозга, которые отвечают за поведение человека, тренировку памяти, эмоции и обучение.

*Ограничения на* ***использование компьютера.***

Главная задача **родителей** — контролировать время, которое **ребенок сидит за компьютером**.

Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:

- в три–четыре года **ребенок может находиться у компьютера от 15 до 25 минут**;

- в пять–шесть лет – от 20 до 35 минут;

- в семь–восемь лет – от 40 до 60 минут.

• Усаживать **ребенка за компьютер нужно так**, чтобы расстояние между монитором и глазами малыша составляло 40-50 сантиметров.

• Вечером следует вообще ограничивать работу **ребенка за компьютером**, особенно нельзя позволять играть в динамичные игры – эмоциональное напряжение во время их может негативно сказаться на сне.

• Каждые 20 минут ваш **ребенок** должен оторвать глаз от **компьютера** и посмотреть на объект, удаленный от него, по меньшей мере, на 20 метров, по крайней мере 10 секунд.

• Источник света должен быть слева от монитора.

• Спина и ноги **ребенка должны иметь опору**.

• **Компьютерные** уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут, для младших школьников 20 минут.

• Обязательно формируйте у ребёнка правильное отношение к **компьютеру**. И словом, и действием приучайте его, что **компьютер – рабочая машина**, и **использовать** его можно только для учебы или работы.

• **Родителям** также не следует забывать о других правилах, сохраняющих здоровье: занятия за **компьютером** нужно чередовать с подвижными играми или физическими упражнениями, а **компьютерные игры**, требующие быстрой мышечной и зрительной реакции, – с более спокойными *(головоломками и логическими играми)*.

Если **родители** смогут подойти к обучению **ребенка за компьютером ответственно**, оно станет для него полезным и безопасным!