**Консультация для родителей**

**«Ребенок-дошкольник в мире цифровых**

**технологий»**

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/503179-konsultacija-dlja-roditelej-rebenokdoshkolni>

Мы живем в веке информационных технологий, и в наше время трудно представить себе жизнь без компьютера.

 Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки, для кого-то компьютер — это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Почти каждый дошкольник сейчас умеет пользоваться компьютером. У многих взрослых возникает вопрос: хорошо это или плохо?

Однозначно ответить на этот вопрос   нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны в умении дошкольника пользоваться компьютером.

 Современными детьми компьютер все чаще используется в качестве основного источника информации. К сожалению, это происходит в ущерб двигательной активности, общению с людьми, природой, чтению книг, что так необходимо для полноценного развития гармоничной личности.

Использование компьютера связано с большим количеством рисков для здоровья ребенка. Длительная статичная поза, напряженное всматривание в экран могут негативно сказаться на физическом здоровье, привести к общему нервному напряжению. Вот некоторые минусы чрезмерного увлечения компьютером дошкольниками:

1) ребенок становится агрессивным, поскольку сцены агрессии изображаются как в современных мультфильмах, так и во многих компьютерных играх, где нужно "убивать" каких-либо живых существ,

2)  быстро портится зрение;

3) появляется зависимость от компьютера, в результате- истерики и капризы;

4) круг интересов ребенка значительно сужается;

5) ему не хватает подвижности, игр на воздухе;

6) не хватает общения со сверстниками;

7) виртуальная реальность плохо действует на детскую психику, малыш перестает адекватно воспринимать окружающую действительность.

Думаю, это далеко не весь список пагубных воздействий компьютерных игр и мультфильмов на малыша.

Не спешите знакомить своего малыша с электронными игрушками, компьютером и электронными играми до школы, когда мозг ускоренно растет и, благодаря этому, ребенок быстрыми темпами развивается социально, эмоционально и физически. И не будет никакого вреда для ребенка, если он начнет осваивать компьютер в шесть - семь лет. Компьютерный мир приучает ребенка к своим правилам — правилам *«выживания»* в виртуальном мире, а не вводит в мир реальных отношений и смыслов человеческого взаимодействия. Поэтому длительное времяпрепровождение ребенка за компьютером в младшем возрасте может затормозить социальное развитие и адаптацию ребенка в мире реальных отношений, овладение свойствами реальных предметов, привести к уходу от реальности. А вот к семи годам в головном мозге ребенка происходят огромные изменения. В этом возрасте дети действительно способны делать интересные и полезные вещи на компьютере.

Но совсем запретить компьютер тоже нельзя, ведь запретный плод сладок, будет играть у друзей, когда подрастет.

В этой ситуации родителям нужно проявить мудрость: показать ребенку, что компьютер - вовсе не такая значимая в жизни вещь, как кажется ему и его ровесникам.

Как можно это сделать?

1. На своем примере показать малышу, что компьютер в семье нужен только для работы, телефоны - для звонков и фотографий, планшеты - для просмотра познавательных фильмов, телевизор - для просмотра новостей. То есть не демонстрировать малышу развлекательную функцию гаджетов, а лишь познавательную. Для современных родителей, привыкших часто проводить время в соц. сетях, это крайне непросто. В первую очередь, нужно работать над собой.

2. Если все же ребенок сильно хочет посмотреть мультфильм или поиграть, будьте рядом с ним. Ваше участие важно: задавайте вопросы, комментируйте, что происходит, подбирайте подходящие развивающие игры и передачи. Сейчас столько мусора в СМИ, что ребенок, тем более маленький, без Вашей помощи, хорошее от плохого отделить не сможет.

3. Проводите время с ребенком: играйте, гуляйте, читайте. Следите, чтоб у него не оставалось времени на вредные дела;

4. Ограничьте время, проведенное у телевизора/компьютера 20-30 минутами в день. Строго следите за соблюдением режима.

Эта проблема более актуальна для родителей школьников, дошкольники больше заинтересованы, как правило, в просмотре мультфильмов. Но это из той же категории "вредных дел", что и компьютерные игры.

В идеале - полностью исключить и то, и другое из жизни ребенка. Если это невозможно, строго ограничьте время и постоянно контролируйте, что смотрит и во что играет малыш. Ни в коем случае не преувеличивайте значимость телевизора и компьютера для жизни человека. Не подавайте плохого примера ребенку, ведь дошкольники склонны повторять, в первую очередь, за любимыми родителями.

Берегите себя и Вашего ребенка! Жизнь многогранна, она всегда интереснее в реальности, чем на экране

Кстати, многие психологи говорят о том, что проблемы компьютерной зависимости не существует. Это всегда проблема взаимоотношений.

Когда родители не могут или не хотят общаться с ребенком, не удовлетворяют его потребности в любви и приятии, утверждении себя среди окружающих, в уважение со стороны взрослых и сверстников, взаимопонимании и сопереживании, то ребенок уходит в виртуальный мир, где находит подмену настоящей жизни.

Так для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований:

Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.

Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.

После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Если вы хотите максимально с пользой для ребенка изучать компьютер, то следует запомнить 5 правил:

1. Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута к стене.

2. В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.

3. Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.

4. Пусть в комнате, где стоит компьютер, будут комнатные цветы, поставьте рядом кактус.

5. Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.

Так же ребенка нужно научить делать простую гимнастику для глаз, это очень важно для детского зрения.

Рабочее место - так же очень важный момент. Организовать его не трудно, но оно обеспечит вашему ребенку комфортные занятия за компьютером.

Мебель должна соответствовать возрасту ребенка. Стул лучше выбрать со спинкой. Монитор должен быть на расстоянии около 25-30 см от глаз ребенка.

Рекомендации родителям: «Как правильно выбрать компьютерную программу для ребенка дошкольного возраста?»

Покупка компьютерной программы

1. Приобретайте только лицензионные компьютерные программы, чтобы избежать технических сбоев и неполадок при работе с диском, – маленькие дети очень эмоциональны, это может их сильно расстроить и даже стать причиной стресса.

2. Выбирая компьютерную программу, внимательно прочитайте описание, убедитесь, что она подходит вашему ребенку по возрасту.

3. Определяясь с покупкой, не идите на поводу у ребенка, который выбирает тот диск на прилавке, у которого красивая обложка или на котором нарисован известный герой. Чаще всего такие программы относятся к развлекательным и игровым.

4. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм *(квестам, аркадам, стратегиям и т. п.)*. Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях.

Оценка содержания компьютерной программы

1. Прежде чем предлагать компьютерную программу ребенку, просмотрите ее сами. Ознакомьтесь с правилами, заданиями, инструкциями и возможностями программы. Убедитесь, что она корректно работает, в ней нет ошибок, технических сбоев.

2. Просматривая содержание, обратите внимание на следующие особенности:

а) Сложность предлагаемых заданий и задач должна быть на одном уровне, они все должны быть интеллектуально доступны ребенку по возрасту. Несоответствие сложности возрастным возможностям может вызвать ситуации непонимания, неопределенности, что, в свою очередь, может привести к переживанию негативных эмоций ребенком, снижению работоспособности и, тем самым, сведению на нет всего развивающего эффекта от работы на компьютере.

б) Должна отсутствовать агрессия и жестокость в характере рисунков, в оформлении, в поведении и эмоциях персонажей, в звуковых эффектах и речевых текстах. Это определяет психологическую безопасность программы для ребенка, она не должна оказывать негативного влияния на его психику и морально-нравственное развитие.

в) Структура компьютерной программы и длительность предлагаемых игровых заданий *(или локаций, сюжетов)* должны давать возможность прекратить игру на компьютере через максимум 15-20 минут. По существующим данным физиологов, дети дошкольного возраста должны за один раз проводить у экрана компьютера в среднем 15 минут, более длительное нахождение может навредить физическому и психическому здоровью, привести к нервным расстройствам, оказать негативное влияние на развитие зрительной и костно-мышечной систем. Чтобы завершение работы с программой при таких ограничениях не привело к раздражению ребенка, состоянию агрессии и стресса, важно, чтобы он закончил свою работу, прошел какой-то этап игры, доделал задание, выполнил поставленную задачу, именно поэтому специалисты рекомендуют для маленьких детей использовать компьютерные диски, построенные по принципу развивающих мини-игр, мини-заданий.

Начало игры с компьютерной программой

1. Начинайте играть в компьютерную программу всегда вместе с ребенком. Обсуждайте с ним ход выполнения заданий, возможные действия, способы решения задач. Наблюдая за ребенком, вы сможете убедиться, насколько ему подходит эта компьютерная программа, интересна ли она ему, не слишком ли сложна или, наоборот, легка и насколько он сможет справляться с работой в дальнейшем самостоятельно.

2. Взаимодействие с родителем в процессе любой работы *(и в том числе игры на компьютере)* развивает речь и мышление ребенка, а также способствует установлению взаимопонимания и эмоциональной близости между ним и родителем, что очень важно для гармоничного развития ребенка. Также в совместной с ребенком игре вы сможете увидеть, с какими заданиями он может справиться сам, а с какими только с вашей помощью. Это подскажет, над какими темами нужно поработать с ребенком дополнительно, каких знаний у него еще нет, в чем он испытывает трудности.

3. Если во время работы с компьютерной программой вы наблюдаете у ребенка такие симптомы, как головокружение, дезориентация, непроизвольные движения или подергивания, следует немедленно прекратить работу с компьютером и этой программой. Это может быть свидетельством сильного эмоционального воздействия содержания компьютерной программы на ребенка, особой его нервной реакции на яркий мерцающий экран, может говорить о сильной впечатлительности или иных особенностях нервной системы, темперамента и характера.

Будьте внимательны! Помните, что в период дошкольного детства психика ребенка особо чувствительна к внешним воздействиям!

Компьютерная игра и собственная деятельность ребенка

Основное развитие ребенка происходит в ведущих видах деятельности дошкольника: сюжетная, ролевая, режиссерская игра, конструирование, рисование, лепка, восприятие сказок и др. Компьютер не может заменить никакую из основных видов деятельности, но может стать вполне эффективным дополнительным средством развития.

Участвуя в организации работы ребенка на компьютере, стремитесь реализовать единую сюжетную линию, чтобы обычная деятельность, игра предшествовала работе на компьютере или следовала за ней, уточняя представления или знания, полученные при работе с компьютерной программой. Компьютерные программы должны расширять опыт и знания и малыша, стимулировать творческие способности, давать почву для новых идей, обогащать представления о реальном окружающем мире, а не уводить в мир нереальных вещей, предметов и отношений.

Психологи, не напуганные страшилками о вреде ноутбуков и мобильников, замечают, что использование новых технологий в обучении очень эффективно. Грубо говоря, ребенку проще запомнить цифры в игре за компьютером, чем в игре с кубиками. Именно поэтому специалисты рекомендуют родителям уделять особое внимание подбору детских игр.

Даже для самых маленьких пользователей можно найти в Интернете подходящие сайты о природе, искусстве, других удивительный вещах. Не выходя из дома, вы с малышом можете посетить виртуальный музей или принять участие в интеллектуальной олимпиаде. Если ребенок задал *«умный вопрос»*, например, чем дышат рыбы или где самый высокий в мире вулкан, попробуйте вместе найти ответ во всемирной паутине. Еще никто не доказал, что умение пользоваться поисковыми системами отрицательно сказалось на интеллектуальном развитии! При помощи компьютера можно рисовать и делать настоящие мультики (в этом вам помогут программы Flash и Photoshop). Даже дошкольники способны создать настоящие анимационные шедевры. Важно - рисование на компьютере ни в коем случае не должны заменять рисования красками и карандашами на бумаге. Собственно, это замечание в равной мере относится и к письму.

При помощи специальной приставки-синтезатора можно даже научить ребенка-дошкольника сочинять и записывать музыку. Отдельно стоит сказать о компьютерных играх. Безусловно, *«стрелялки»* могут появиться в вашем доме гораздо позднее, но сегодня для детей выпускается масса качественных компьютерных игр для детей любого возраста, начиная с четырех-пяти лет. В зависимости от вкусов и склонностей вашего ребенка вы можете выбрать подходящие *«развивалки»*, действие которых происходит в джунглях или на пиратском корабле, в замке с привидениями или на дне океана. Освоить навыки чтения, математики, логики, письма рисования и музыки ребенку помогут герои его любимых мультфильмов и книг и даже конструктора Lego.

Подводя итоги, стоит еще раз отметить тот факт, что компьютер моет быть для дошкольника врагом или же другом и помощником. И чтобы компьютер не принес ребенку физического и психологического вреда, необходимо соблюдать простые правила безопасности:

1. Выбор программы и организация рабочего места. Ребенок должен сидеть на расстоянии 50-60 см от монитора, источник света располагаться слева от экрана.

2. Следите за тем, чтобы спина и ноги ребенка имели опору, так вы предотвратите ухудшение осанки.

3. Самая большая нагрузка при работе с компьютером приходится на органы зрения. Поэтому обратите внимание на качество вашего монитора: минимальная частота обновления экрана в рабочем режиме должна быть не менее 85 Гц. Чтобы глаза отдыхали, делайте с ребенком специальные упражнения

4. Для дошкольников рекомендуют проводить компьютерные уроки по 15 минут, для младших школьников – по 20 минут.

5. Формируйте правильное отношение ребенка к компьютеру, это поможет избежать осложнений в будущем.

6. Подчеркивайте словом и действием, что эта *«умная машина»* – рабочий инструмент.

7. Покажите, что вы используете компьютер только для дела. Например, строите с его помощью графики или пишите статьи.

8. Не используйте агрессивные игры, чтобы расслабиться после работы или, хотя бы, не играйте в них при ребенке.

А главное, помните, никакой, даже самый продвинутый гаджет, не заменит живого общения, кисточки, пластилина и родительского внимания, и объятий.