**Ребенок и компьютер — все хорошо в меру**

Невозможно представить жизнь современного общества без такого высокотехнологичного устройства, как компьютер. Прежде чем говорить о том, какую пользу или вред он приносит малышу, следует понимать, что этот предмет техники есть практически в каждом доме и знакомство с ним происходит у ребенка в раннем возрасте. Часто от родителей можно услышать, что их 3-х летний сын или дочь обожает играть в различные компьютерные игры.

Для начала давайте рассмотрим все минусы и плюсы общения ребёнка с компьютером.

**Минусы:**

* Полностью захватывает сознание ребёнка;
* Отрицательно влияет на физическое развитие детей;
* Повышает состояние нервозности и страха при стремлении, во что бы то ни стало добиться победы;
* Содержание некоторых игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;
* Ухудшает зрение ребёнка;
* Способствует возникновению нарушений осанки;
* Способствует развитию гиподинамии (пониженная подвижность);
* Вызывает игровую зависимость.

**Плюсы:**

* Вызывает положительный интерес к новой технике;
* Развивает творческие способности ребёнка;
* Формирует психологическую готовность к овладению компьютерной грамотностью;
* Позволяет развивать воображение ребёнка;
* Воспитывает внимательность, сосредоточенность;
* Позволяет лучше и быстрее освоить понятия цвета, формы, величины;
* Развивает элементы наглядно – образного и логического мышления;
* Тренирует внимание и память;
* Развивает быстроту действий и реакций;
* Воспитывает целеустремлённость.

**Как знакомить ребенка с техникой?**

Современные родители, сами этого не замечая, заменяют часть своего общения с ребенком компьютером. Часто мама включает малышу игру, мультфильм, какое-то приложение, а сама занимается своими делами по дому.

Контроль и присутствие взрослых рядом — необходимое условие взаимодействия ребенка с компьютером, особенно на стадии знакомства. Лучше, чтобы мама вместе с малышом сидела за монитором или планшетом и помогала осваивать обучающую игру.

Компьютер способен стать эффективным средством развития ребёнка.

Но при этом очень важно, что находится внутри вашего компьютера, в какие игры играют ваши дети. А компьютерные игры бывают очень разные.

**Специалисты выделяют следующие их виды:**

* Игры типа «убей их всех», в которых главный герой должен победить врагов, кем бы они ни были;
* Игры – приключения, в которых герой как бы проходит по страницам книги;
* Игры – стратегии, в которых требуется принимать решения по изменению стратегии поведения в ходе игры;
* Развивающие игры, которые способствуют познавательному развитию дошкольников и побуждают к самостоятельным творческим играм;
* Обучающие игры, способствующие усвоению детьми навыков чтения, элементарных математических представлений, и т.д.;
* Диагностические, применяемые специалистами для выявления уровня развития у детей умственных способностей, памяти, внимания и т.д.;
* Графические игры, связанные с рисованием, конструированием.

Среди такого многообразия игр, родителям очень трудно выбрать подходящую игру для своего ребёнка. Специалистами разработаны следующие **требования, предъявляемые к компьютерной игре для детей дошкольного возраста:**

* В игре не должно быть текстовой информации о ходе и правилах игры;
* Функцию разъяснения выполняют специальные символы или звуковые сигналы, подсказывающие ребёнку последовательность и правильность действий. Могут использоваться буква или отдельные слова, написанные буквами больших размеров, больше чем традиционный шрифт компьютера;
* Изображения на экране должны быть достаточно крупными, обобщёнными, без мелких и отвлекающих деталей;
* Темп движений и преобразований на экране должен быть не слишком быстрый, а количество решаемых игровых заданий регулируется самим ребёнком;
* В обучающих играх используются правильные ответы, доступные дошкольникам;
* Нежелательно применение системы оценок в баллах. Лучше, если программа имеет логическое завершение, - построен дом, нарисован рисунок.

Но важно не только правильно выбрать игру, но и верно организовать игровую деятельность ребёнка с компьютером. Вот несколько **правил, которые учёные рекомендуют соблюдать при организации игровой деятельности детей с компьютером:**

* Не покупайте жестокие игры;
* **Соблюдайте количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без риска для здоровья:**
* младше 5 лет — не более 10 минут;
* 5- 7 лет — 15–20 минут;
* 7–11 лет — 20–30 минут;
* 12–14 лет — 30–45 минут;
* 15–16 лет — 1–2 часа.

**Обратите внимание:** вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.

* Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня;
* В течении недели ребёнок может работать с компьютером не более трёх раз;
* Комната, в которой ребёнок работает за компьютером, должна быть хорошо освещена;
* Размер мебели (стол и стул) должен соответствовать росту ребёнка;
* Расстояние от глаз ребёнка до монитора должно составлять около 55-60 см;
* В процессе игры ребёнка на компьютере следите за его осанкой;
* После игры с компьютером сделайте зарядку для глаз, физминутку;
* Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

**Родительский контроль: как договориться без конфликтов**

Вопрос о том, сколько времени ребенку можно проводить за компьютером, часто становится причиной конфликта между родителями и детьми: дети увлечены игрой и не желают слушаться старших и вовремя выключать компьютер. Избежать ссор по этому поводу можно двумя способами:

* изначально приучить ребенка к графику использования компьютера и никогда не нарушать установленные правила;
* установить на компьютер специальные программы, не позволяющие ребенку самостоятельно запускать те или иные игры или автоматически завершающие работу компьютера по истечению определенного времени.

Первый способ требует от родителей железной силы воли и строгой дисциплины в семье. К тому же он не сработает, если сами родители проводят за компьютером подавляющую часть своего свободного времени.

Второй способ значительно проще, он позволяет «делегировать» часть контролирующих функций на программное обеспечение. Однако и здесь существуют свои подводные камни: качественные программы родительского контроля, включая таймеры работы и фильтры содержимого сайтов, стоят не дешево. К тому же, всегда есть риск, что юный «хакер» найдет способ обойти или взломать программу.

Соответственно, наибольший эффект даст одновременное использование обоих методов, а также личный пример родителей. Не лишним будет разработать план совместного досуга, в идеале — активного отдыха. Это могут быть пешие или вело прогулки, катание на роликах или лошадях, танцы или спортивная стрельба из лука.

**Резюме**

Запомните: когда ребенок живет насыщенной жизнью, его досуг разнообразен и интересен, а общение с родителями не ограничивается дежурными фразами о том, сделал ли он уроки и вымыл ли руки, у него не возникает желания сутки напролет сидеть перед монитором.

