Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад общеразвивающего вида №88" муниципального образования

города Братска

Доклад на тему:

«Дошкольник в современном информационном пространстве»

Подготовила: воспитатель

Черемных А.О.

Здоровье – важнейшая ценность для каждого человека. Это тот фундамент, на котором строится вся жизнь. Только здоровый человек способен полноценно жить и реализовывать себя в обществе. Но мы живем в современном мире нанотехнологий. И жизнь без компьютера на сегодня не представляется возможным.

Практически в каждой семье есть компьютеры, планшеты, смартфоны и родители часто разрешают своим детям играть в компьютерные игры. Так, ребенок играет и не мешает родителям заниматься своими делами.

Сейчас я расскажу вам о влиянии компьютерных игр на физическое здоровье детей.

Влияние компьютерных игр на физическое здоровье детей

Во-первых, долгое сидение перед компьютером в одной позе способствует искривлению еще неокрепшего позвоночника детей. Также, неизбежна гиподинамия.

Во-вторых, при частом использовании мышки происходит однообразная нагрузка на кисть руки, что способствует сдавливанию нервов.

В-третьих, пагубное влияние на зрение, так как дети, следя за ходом игр, не отрывают взгляд от монитора.

В-четвертых, частые и длительные игры на компьютере перегружают нервную систему ребенка, что способствует появлению головных болей.

Также следует отметить, что дети часто, играя в компьютерные игры, используют наушники, чтобы не мешать родителям. Это не только негативно влияет на слуховые органы, но и является причиной перегруженности нервной системы, и как следствие, появлению головных болей.

Сколько времени детям можно проводить за компьютером?

Без ущерба для здоровья дети могут непрерывно работать за компьютером всего 15 минут! По истечении этого времени желательно делать перерыв на профилактическую гимнастику, куда будет входить и гимнастика для глаз.

Давайте вместе с вами попробуем расслабить наши глаза.

* На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.
* Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
* Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.

В детском саду наши детки выполняют гимнастику для глаз во время занятий, используя интерактивную доску. Посмотрите.

Демонстрация гимнастики для глаз на интерактивной доске.

Обустройство места для компьютера или домик для электронного друга

* Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Желательно, чтобы свет падал с левой стороны.
* При установке компьютера родителям следует подумать и о вредном электромагнитном излучении. Не нужно размещать технику в спальне малыша. Если же в квартире нет свободного места, где бы поместился бы компьютер, то прибор следует на ночь выключать от сети полностью.
* В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
* До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
* Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
* Стул должен быть обязательно со спинкой.
* Расположение монитора должно быть строго параллельно глазам ребенка. Чадо должно смотреть прямо, а не сверху вниз или снизу вверх. При этом расстояние от глаз до экрана должно составлять более 45 см.

Если учитывать, все описанные выше подводные камни, вред от компьютера для ребенка будет минимальным.