**Рекомендации для родителей воспитанников**

**«Компьютер для детского здоровья!»**



Современный ребенок живет в мире электронной культуры. Компьютер стал неотъемлемой частью жизни наших детей. И какой будет эта часть, зависит от нас, взрослых. Знание компьютера имеет очень большое значение в современной жизни, так как компьютерная грамотность стала частью общей культуры человека. В настоящее время каждый человек, так или иначе, связывает свою жизнь с компьютером. И конечно, каждый должен чётко себе представлять положительные и негативные воздействия компьютера на жизнь и здоровье человека.

**Компьютер – это проблемы:**

1. Нагрузка на зрение.

2. Излучение.

3. Психическая нагрузка и переутомление.

4. Остеохондроз.

5. Заболевание суставов кистей рук.

**Компьютер – это хорошо:**

*1. Компьютерные игры развивают:*

• память и внимание,

• логическое мышление,

• быстроту реакции,

• мелкую моторику,

• зрительно - моторную координацию,

• визуальное восприятие объектов.

*2. Компьютерные игры учат:*

• классифицировать и обобщать,

• аналитически мыслить в нестандартной ситуации,

• добиваться своей цели,

• совершенствовать интеллектуальные навыки.

**Вывод:**

развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

**Правила, которые обезопасят здоровье вашего ребенка при работе с компьютером:**

• Детям 3 – 4 лет не стоит сидеть у компьютера более 20 минут

• Детям 6 – 7 лет время игры можно увеличить до получаса

• Выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка

• Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным

• Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода

• Нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям

• Прививайте ребенку «компьютерный вкус»

• Не покупайте жестокие игры

• Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.

• Сделайте паузу, гимнастику для глаз, физминутку.

**Примеры физминуток**

*«Улыбнитесь!»*

Быстро встаньте, улыбнитесь, выше, выше потянитесь,

Ну-ка, плечи распрямите, поднимите, опустите!

Вправо – влево повернулись, нагнулись, руками коленей коснулись.

Сели, встали, сели, встали и на месте побежали!

*«Бабочки»*

Утром бабочка проснулась, потянулась, улыбнулась!

Раз – росой умылась, два – изящно покружилась,

Три – нагнулась и присела, на четыре – полетела!

У реки остановилась и на месте покружилась!

*«Весёлая зарядка»*

Поиграли – отдохнём, встанем, глубоко вздохнём,

Руки в стороны, вперёд, вправо-влево – поворот!

Три наклона, прямо встать, руки вверх и вниз поднять,

Руки плавно опустили, всем улыбки подарили!

*«Зайки»*

По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке,

И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке!

По тропинке пробежим, до лужайки добежим!

На лужайке, на лужайке мы попрыгаем, как зайки!

На пенёчке отдохнём, встанем и домой пойдём!

*«Доброе утро!»*

Доброе утро! - Поворачиваемся друг к другу.

Улыбнись скорее! - Разводим руки в стороны.

И сегодня весь день - Хлопаем в ладоши.

Будет веселее!

Мы погладим лобик, - Выполняем движения по тексту.

Носик

И щечки.

Будем мы красивыми, - Постепенно поднимаем руки вверх

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки, - Движения по тексту.

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем - Разводят руки в стороны.

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте мы здоровы!

**Трямди-песенка**

*Ребенок стоит с кем-нибудь в паре.*

Маленькие пальчики: - «Здороваются» кончиками пальцев

Трям-трям-трям! - обеих рук.

Барабанят пальчики:

Трям-трям-трям!

А теперь ладошки: - То же ладошками.

Трям-трям-трям!

Шлепают ладошки

Трям-трям-трям!

Кулачками постучим: - То же осторожно кулачками.

Трям-трям-трям!

По трям-трямски говорим:

Трям-трям-трям!

Засопели носики: - Касаются друг друга носиками

Трям-трям-трям! - «здороваются»

Носики-насосики:

Трям-трям-трям!

А теперь мы улыбнулись, - Полуприседания, улыбаются.

Трям-трям-трям!

Прыгнули и повернулись. - Прыгнули на месте с поворотом

Трям-трям-трям! - в другую сторону.

Мы в Трям-трямдии живем, - Хлопают в ладоши.

Трям-трям-трям!

Трямди-песенки поем!

Трям-трям-трям!

**Для пауз, которые помогут сохранить здоровье ребёнка, можно использовать видео игры: гимнастика для глаз, пальчиковые игры, танцевальные физминутки.**

Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для людей, могут стать и вредными для них. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира. Но те, кто не пренебрегает правилом золотой середины во всем, таких проблем никогда не испытает. И компьютер для Вас и вашего ребенка будет только хорошим другом.