

## **Консультация для родителей**

### **Воспитание культуры обращения с современными техническими устройствами**

Электронные устройства прочно заняли место в нашей жизни. Интерактивность современных электронных устройств привлекает нас, завораживает. Первоначальная, главная цель их создания, помогать нам, человечеству, делать жизнь комфортнее, безопаснее, проще, но все чаще мы используем устройства как развлечение, вытесняя из нашей жизни такие вещи как естественное общение, прогулки на свежем воздухе и др. Уже доказано, что неправильное применение, чрезмерное увлечение гаджетами, приводит к катастрофическим последствиям для нашего здоровья.

Мы педагоги бьем тревогу, видя, насколько увлечены дети дошкольного возраста, современными гаджетами.

Гаджет – в переводе с английского языка - приспособление, устройство, техническая новинка, выполняющая ограниченный круг задач. Это смарт-телефоны, ноутбуки, компьютеры, планшеты, и другие электронные устройства. По данным ЮНЕСКО: 93 % современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4-х часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми.

На первый план для педагогов дошкольного учреждения выходит новая педагогическая задача воспитание правильного отношения детей к техническим устройствам. Безусловно, решать эту задачу необходимо с совместными усилиями педагогов и родителей воспитанников, потому что как верно, на все времена, была прописана педагогическая истина В.А.Сухомлинским: «Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность».

Многие родители наших воспитанников, отмечают, что не естественная тяга детей, к современным гаджетам, формируется моментально, буквально с первого знакомства. Они удивлены, что дети с раннего возраста с легкостью могут разобраться с устройством планшета.

Именно поэтому, следует начать с повышения педагогической компетентности родителей воспитанников в таких вопросе «Воспитание культуры обращения с современными техническими устройствами».

Для того, чтобы компьютер и телевизор стали союзниками в воспитании и развитии ребёнка, а не врагами, необходимо строго выполнять ряд требований:

1. Рекомендуется размещать компьютер и телевизор в общей комнате, а не в детской, таким образом, обсуждение интернета и телевизионных программ станет повседневной привычкой, и ребенок не будет находиться наедине с «оргтехникой».

2. Ограничение пребывания ребенка перед экраном телевизора и монитора компьютера:

- 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;

3. Соответствие компьютерных программ и телевизионных передач возрасту ребенка.

Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, а не развлекательным играм (квестам, аркадам, стратегиям и т.п.). Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику. Лучше покупать без них, внимательно изучив описание игры. Она должна:

- соответствовать возрасту ребёнка;

- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;

- занимать по времени одна игра или уровень, тур должен не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя малыша к раздражению.

4. Соблюдение санитарно-гигиенических правил при размещении компьютера и телевизора:

Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно:

- стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;

- монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;

- глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;

- расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см, до телевизора - не менее 3-х метров;

- источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;

-провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.

В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

5. Выключение компьютера и телевизора после завершения сеанса просмотра. Составление семейных правил использования телевизора и компьютера.

6. Привлечение ребенка к участию в семейных делах.

7. Использование различных здоровьесберегающих технологий.

- Зрительной гимнастики. 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.

- Динамические паузы. Выполнение комплекса физических упражнений - наклоны, приседания, отжимания, "лодочка", "ласточка".

Именно от родителей зависит, принесет компьютер ребенку пользу или вред. Возьмите на вооружение несколько советов и воспитайте у своего чада правильное отношение к технологическим игрушкам и виртуальной реальности.

**Контролируйте.** Установите фиксированное дневное время интерактивных забав, но не увлекайтесь фанатичным соблюдением этих нормативов. Согласитесь, что не все дни проходят одинаково: долгие поездки на машине, ожидание в очереди к врачу и масса других ситуаций вносят коррективы в привычный распорядок жизни. Ваша обязанность – следить за балансом времени, которое ребенок проводит за компьютером, и всех прочих занятий: игр на свежем воздухе, общения с семьей и сверстниками, сна и т.п.

**Играйте вместе.** Даже если вы невероятно далеки от компьютерного мира, активно старайтесь включиться в него. Составьте малышу компанию – это поможет вам установить с ним более тесный и дружественный контакт. Кроме того, когда вы сами участвуете в процессе, вам проще его контролировать. Также не забывайте пользоваться преимуществами новых технических средств. Например, запишите свой голос, читающий сказку, и ребенок сможет слушать ее на планшете, когда вас не будет рядом.

**Не запрещайте и не поощряйте.** Нельзя «наградить» малыша временем, которое он может провести за компьютером, за хорошее поведение и лишать его «виртуальных» минут за плохое. Такой метод приводит к тому, что электронный девайс становится чем-то особенно ценным. А если есть запретный плод, всегда можно придумать способ до него дотянуться. Ограничение всегда рождает противодействие – ребенок подрастет и сам найдет доступ к необходимым интернет-ресурсам. Учитывая то, что гаджеты сейчас повсюду, их использование в доме должно стать повседневной рутиной. Составьте вместе с ребенком его расписание на сутки и объясните, сколько времени (и почему) нужно для сна, сколько – для развивающих занятий, для прогулки, для обеда и пр. Тогда вы поймете, сколько времени у малыша остается на компьютер. Может случиться так, что в какие-то дни его не будет вообще, а в другие – «набежит» целых полтора часа. Вместе с тем, должны быть строгие табу на отдельные случаи использования гаджетов – например, за столом.