**Консультация для родителей.**

Воспитатель Соседова Л.А.

**«Здоровье детей и компьютер»**

Работа, занятия или игра на компьютере сопряжена с воздействием на пользователя. Рассматривание информации на достаточно близком расстоянии со светящегося экрана более утомительно, чем чтение книг. Человеческое зрение абсолютно не адаптировано к компьютерному экрану, мы привыкли видеть цвета и предметы в отраженном свете. Процесс формирования зрительного анализатора у детей дошкольного возраста не закончен, и использование компьютера должно соответствовать возрастным возможностям. Для детей 5-6 лет время занятий за компьютером 10-15 минут. И даже после столь непродолжительных занятий у детей появляются признаки зрительного и общего утомления.

С осторожностью следует подходить к вопросу о компьютерных занятиях для дошкольников, имеющих невротические расстройства, судорожные реакции, нарушения зрения, по сколько компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья. Утомление ребенка зависит и от характера занятий. Наиболее утомительны для детей военизированные, остросюжетные игры. У ребенка формируются негативные черты характера, подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким людям, импульсивность, вспыльчивость. Поэтому необходимо строго дозировать время и следить за содержанием игры.

Организация рабочего места:

* Занятия должны проходить в хорошо освещенной комнате.
* Естественный свет от окна должен падать сбоку преимущественно слева.
* В качестве источника общего искусственного освещения лучше использовать осветительные приборы, которые создают равномерную освещенность путем рассеянного или отраженного света.
* Для освещения помещения следует применять люминесцентные лампы.
* Удачным является расположение рабочего места, когда у пользователя компьютера есть возможность переводить взгляд на дальние расстояния – что является эффективным средством разгрузки зрительной системы во время работы.
* Расстояние от глаз до экрана компьютера, должно быть не менее 50 см.
* Поза работающего за компьютером: корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночника и угол наклона глаз. Голова наклонена слегка вперед. Уровень глаз на 15-20 см выше центра экрана.
* Перерыв во время работы за компьютером: это физические упражнения, игры на свежем воздухе, зрительная гимнастика.
* Важную роль играет правильно подобранная мебель соответствующая возрасту ребенка.
* Комнату необходимо хорошо проветривать, делать влажную уборку.