**Памятка для родителей**

**«Ребенок и компьютер. Вред и польза»**

*Положительное влияние компьютера на ребенка:*

Компьютерные игры развивают у ребенка:

* Быстроту реакций;
* Мелкую моторику рук;
* Визуальное восприятие объектов;
* Память и внимание;
* Логическое мышление;
* Зрительно-моторную координацию

Компьютерные игры учат ребенка:

* Классифицировать и обобщать;
* Аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
* Добиваться своей цели;
* Совершенствовать интеллектуальные навыки

*Отрицательное влияние компьютера на ребенка:*

Самый большой вред компьютера в том же, в чем его достоинство- в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на свое здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки).

Дети, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Тем более, если ребенок играет в компьютер, а не занимается какой-то обучающей программой. Поэтому, чтобы сохранить своему ребенку хорошее зрение, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном.

Растущий организм нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка, происходят сбои в организме, это чревато развитием гиподинамии.

Главная задача родителей- контролировать время, которое ребенок сидит за компьютером.

***Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:***

* В 3-4 года ребенок может находиться у компьютера 15-25 минут;
* В 5-6 лет- 20- 35 минут;
* В 7-8 лет- 40- 60 минут.

Усаживать ребенка за компьютер нужно так, чтобы расстояние между монитором и глазами ребенка было 40- 50 сантиметров.

Вечером следует вообще ограничивать работу ребенка за компьютером, особенно нельзя позволять играть в динамичные игры- эмоциональное напряжение во время их может негативно сказаться на сне.

Источник света должен быть слева от монитора.

Спина и ноги ребенка должны иметь опору.

Родителям также не следует забывать о других правилах, сохраняющих здоровье: занятия за компьютером нужно чередовать с подвижными играми или физическими упражнениями, а компьютерные игры, требующие быстрой мышечной и зрительной реакции,- с более спокойными( головоломками и логическими играми).

Если родители смогут подойти к обучению ребенка за компьютером ответственно, оно станет для него полезным и безопасным!!!