«Дошкольник и технические устройства»

В современном мире, в мире технических революций и нанотехнологий трудно представить наших детей без смартфона, айфона, компьютера или планшета. Сейчас любой трехлетний ребенок лучше взрослого разбирается в современной компьютерной технике. Вспоминается время, когда дети с удовольствием слушали сказки в аудиозаписи, сказки, которые им читали взрослые. Сейчас, читая детям книжки, можно заметить, что трое из десяти слушают тебя внимательно, а другие ждут, когда им покажут картинки. Дети, приходя в детский сад, рассказывают, что они весь вечер играли на компьютере, или смотрели мультфильмы по ноутбуку. В наше время трудно представить себе жизнь без компьютера. Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки. Для кого-то компьютер - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Редкий дошкольник сейчас не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: **хорошо это или плохо?**

Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны в умении дошкольника пользоваться компьютером.

Положительное:	Отрицательное:
1. умение работать на компьютере *(владение мышью, умение включать, выключить и т. д.)*	**1.** нарушение санитарно-гигиенических требований к организации места ведёт к ухудшению здоровья
2. компьютер – источник информации	**2.** компьютерная зависимость
3. развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры	

Так для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять ряд требований.

1. 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.

2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.

3. 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.

Упражнения для проведения зрительной гимнастики:

- Сильно закрыть глаза *(зажмурить)* на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.

- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.

- Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.

- Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.

- На оконном стекле сделать красную круглую метку диаметром 3-5 мм. За окном наметить какой-либо отдаленный предмет для фиксации взгляда вдаль. Ребенок должен стоять на расстоянии 30-35 см от метки и в течение 10 секунд смотреть на красную метку, а затем перевести взгляд на отдаленный предмет за окном и смотреть на него 10 секунд.

Рабочее место ребенка

1. 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;

• 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.

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

Как выбрать игры для ребёнка дошкольника?

Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающее-развивающим программам, а не развлекательным играм *(квестам, аркадам, стратегиям и т. п.)*. Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как

в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях. 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.

Мир компьютерных игр богат и разнообразен, главное – соблюдать родительский контроль за качеством детских *«игрушек»*.

Желаем Вам превратить компьютер из врага в верного для ребёнка союзника. Удачи!

Консультация для родителей «В здоровом теле – здоровый дух»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Многие практикуют сами, для поддержания здоровья простые известные всем правила. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»… Только не все помнят, а многие недооценивают волшебные свойства. Мы хотим напомнить вам 7 важных правил здорового образа жизни.

1. *Питание:*

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;

- нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.
- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Важно помнить, что иногда дети хотят в рацион ту или иную еду потому, что в этом есть потребность их организма.

Прислушивайтесь к потребностям ребенка!

2. *Нагрузки ребенка!*

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

3. *Свежий воздух!*

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. *Двигательная активность!*

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Также систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

5. *Водные процедуры!*

О значении водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения. Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного) ;
- обтирания мокрым полотенцем.

6. *Теплый, доброжелательный психологический климат в семье*

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его. А, следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

7. *Соблюдаем режим дня!*

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно неукоснительно соблюдать режим и дома. Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов) ; Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики). Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

«В здоровом теле - здоровый дух»

Консультация
«Совместные подвижные игры с детьми»

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!». И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и.т.д. и поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми от трех до семи лет в домашних условиях, в небольшом помещении.

Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 5-6 лет

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся» и т.п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую- либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его наперник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

«Кто самый ловкий»

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см).

На одной стороне комнаты ставятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы: «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу.
Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют ещё раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т.д. Игру можно повторить 2-3 раза.
Примечание:
1)Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в
пути нельзя.
2)Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и
выходит из игры.
3)Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений
игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

«Завернись в ленту»
Инвентарь: лента длиной 4-6 метров.
Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:
Будем мы с тобой кружиться
Будем вместе веселиться!
Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы играть!
Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя.
Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

«Удочка»

Инвентарь: веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у неё верёвка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5-2 м от мамы становится ребенок «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,
Рыбку я поймать хочу.
Раз, два, не зевай,
Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания:

1)Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2)Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3)На непродолжительное время водящим может стать ребенок.