**Рекомендации родителям #оставайтесь дома**

**Дети и компьютер: за и против**

[Современное образование](http://www.kanal-o.ru/parents/10079)активно использует информационные технологии. В  детских садах появляются интерактивные доски, дети учатся работе на компьютере. Нельзя поставить заслон между ребенком и виртуальной реальностью, не нужно к этому стремиться. Но можно использовать новые технологии с пользой для младшего поколения.

Невозможно представить себе современную жизнь без компьютера, планшета или смартфона. Но огромное число родителей хотело бы, чтобы их дети как можно реже погружались в виртуальную реальность и поменьше играли в компьютерные игры, которые «[портят глаза](http://www.kanal-o.ru/parents/10122)» и «перегружают нервную систему». Но так ли вредны игры и приложения для детской психики и физиологии? Возможно, от них есть и польза?

**Дети дошкольного возраста могут работать с компьютером**

не чаще 3-х раз в неделю в дни максимальной работоспособности:

вторник, среду и четверг.

**Непрерывная продолжительность работы с компьютером в формате развивающих игр, занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Для дошкольников 5 лет** | **10 минут** |
| **Для дошкольников 6-7 лет** | **15 минут** |
| **Для детей 5 лет с хронической патологией и часто болеющих, в течение 2 недель после заболевания** | **не более 7 минут** |
| **Для детей 6 лет с хронической патологией и часто болеющих, в течение 2 недель после заболевания** | **не более 10 минут** |
| **Дети, отнесенные к группе риска по состоянию здоровья** | **не более 10 минут** |

***Обязательно проводить* Зрительную гимнастику**  
1. Зажмурьте глаза на 10 сек.  
2. Быстро моргайте в течение 5-10 сек.  
3. Посмотрите вверх и вниз, при этом, не поворачивая головой;  
4. Затем выполняйте круговые движения, как по циферблату, чередуя направление движения;  
5. Делайте движения глазами, выписывая знак бесконечности.

**Польза компьютерных игр**

**Развитие внимания**

Во время игр на компьютере или планшете, независимо от жанра, однозначно тренируется внимательность ребенка, его умение переключаться. Во что бы ни играл малыш —«стрелялки», квесты, «Мемори», [развивающие игры](http://www.kanal-o.ru/parents/10214) — ему нужно постоянно быть сосредоточенным, следить за изменениями на мониторе или планшете. Компьютерные игры — это большой объем внимания, навык воспринимать максимум информации за единицу времени.

**Развития мышления**

Большинство жанров компьютерных игр и приложений развивают логичность мышления, а также категоризацию, обобщение (это больше относится к развивающим играм). А дети, которым нравятся игры-стратегии, отличаются многозадачностью, то есть умением решать несколько проблем сразу, даже если они противоречат друг другу. Это такое свойство мышления, которое обычно развивается целенаправленно во взрослом возрасте. У детей, которые играют в квесты и стратегии, этот процесс идет намного быстрее.

Кроме того, компьютерные игры помогают улучшать способность ребенка к планированию и прогнозированию результатов своей деятельности. Ведь дошкольнику с его инфантилизмом сложно строить многоступенчатые планы и тем более предполагать, какого результата он достигнет.

**Развитие физиологических навыков**

[Мелкая моторика](http://www.kanal-o.ru/parents/9904), зрительная координация — все это тоже развивается во время взаимодействия с гаджетами. Классическая клавиатура или сенсорная панель — в любом случае задействованы пальцы, их чувствительность. Как известно, моторика и речь тесно связаны: чем лучше развита мелкая моторика, тем успешнее и быстрее ребенок учится говорить.

Игры на планшете или мониторе развивают умение ребенка действовать в ограниченном пространстве. При подготовке к школе детей специально учат ориентироваться на листе, чтобы они в дальнейшем могли считывать информацию с доски и вести записи в тетради. Когда у ребенка есть опыт взаимодействия с экраном компьютера, это значит, что у него уже развита пространственная координация, и это поможет ему в обучении. Хороший «тренажер» для этого — всем известная игра «Тетрис».

Крепок стереотип, что компьютер портит зрение. На самом деле, если соблюдать правила работы с ним, то взаимодействие с компьютером даже улучшает ночное зрение. Во многих играх есть герои, находящиеся в полутьме, внезапно исчезающие, и чтобы их различать, надо натренировать свое зрение вычленять отдельные объекты.

Поделюсь своим опытом. В детстве у меня было плохое зрение, и я проходила специальные коррекционные программы, и уже тогда, 20 лет назад, использовались компьютерные игры. В них главный герой попадал в различные ситуации, и нужно было внимательно следить за действием на экране, вовремя нажимать нужные кнопки, и тогда он спасался. На экране чередовались яркие и слабые вспышки, которые заставляли глазную мышцу двигаться. Если игра составлена правильно, она не только не портит зрение, но и улучшает его.

**Развитие уверенности**

В некоторых играх можно выбрать разные уровни: попроще и посложнее. Ребенок выбирает уровень себе по силам и развивается с нем, подкрепляя ориентацию на успех. Он может достичь высоких результатов в игре, и это очень важно для [детей, которые не верят в свои силы](http://www.kanal-o.ru/parents/9395).

**Повышение мотивации**

Игра — это интересно и весело. Если она [обучающая, развивающая и сделана интересно](http://www.kanal-o.ru/news/10086), то она может помочь повысить [мотивацию ребенка к учебе](http://www.kanal-o.ru/parents/9986). Есть дети, которые совсем не хотят учиться, и игры — хороший инструмент для изменения этой ситуации.

**Возможность разрядки**

Игры могут помочь ребенку уменьшить нервное напряжение. Иногда после дня в садике или школе малыш приходит домой расстроенный или даже злой. Игра с элементами **сдержанной агрессии** — это важно! — помогает ему выплеснуть негатив. Безусловно, нельзя играть в такую игру часами.

**Расширение кругозора**

Компьютерные игры способны в прямом смысле [открыть ребенку мир](http://www.kanal-o.ru/parents/10106). Возможно, малыш еще ни разу не был в зоопарке, но благодаря игре, в которой надо нажимать на изображения животных, он узнает, что тигренок рычит, а корова мычит. Дидактические настольные игры, которые тоже полезны, не могут дать такой наглядности, как компьютерные.

**Недостатки компьютерных игр**

Виртуальная реальность — это не безусловное добро, у игр есть и свои недостатки. Они могут отрицательно влиять на эмоционально-волевую, эмоционально-личностную и коммуникативную сферы детской личности.

Эмоции виртуальных персонажей преувеличены: одно действие вызывает утрированную грусть, другое — ненормальный восторг. Это отличается от реальной жизни, в которой люди [выражают эмоции](http://www.kanal-o.ru/parents/10306) не так. Нужно учиться распознавать чужие чувства, а игры этого не дают. Ребенку, погруженному в виртуальную реальность, тяжело общаться с реальными людьми.

Проводя много времени за компьютером, ребенок привыкает к достаточно примитивной обратной связи, запрограммированной самой игрой. И это отличается от реальной жизни. Кроме того, увлеченному игрой ребенку сложно понять, что с живым человеком, в отличие от компьютера, не получится играть в любой момент.