

Консультация для родителей

«Как отвлечь ребенка от компьютера?»

Почему современные дети менее подготовлены физически, более бледны и пассивны?

Одной из причин является длительное времяпровождение ребёнка у компьютера, которое, по мнению специалистов, имеет негативное влияние на детский организм:

Бесконтрольное сидение за компьютером и неправильно организованное рабочее место может привести к нарушению осанки ребенка;

Долгое использование электронных игрушек и постоянное нажатие на кнопки чревато болями в мышцах и суставах и даже травмами рук и пальцев;

Слишком близко расположенный экран ноутбука или планшета - прямой путь к ухудшению зрения;

Сидячий образ жизни негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, приводит к ожирению и увеличивает риск развития инфарктов.

Агрессивные игры со стрельбой и кровью опасны для психики ребенка.

Дошкольнику разрешено не больше 15 минут перед экраном компьютера без перерыва. Полчаса – продолжительность сеанса игры для ребенка постарше.

Общее «экранное время» – перед монитором, телевизором, мобильным телефоном и игровой приставкой – нужно строго дозировать.

Также очень важно следить за тем, в какие игры играет ребёнок.

Разумеется, не получится раз и навсегда отвадить малыша от желания прикоснуться руками и взглядом к кнопкам и монитору, а вот существенно уменьшить «общение» с компьютерным другом – вполне посильная задача.

Главное, владеть нехитрыми знаниями и применять их на практике:

Больше совместного общения. Совместные ежедневные настольные игры, беседы, выходные дни за городом, семейные прогулки – вот, что необходимо ребёнку. Если вышеперечисленное будет иметь место в жизни малыша, ему не придётся компенсировать недостаток вашего внимания уходом в виртуальный мир. Начните сначала сами делиться с детьми проблемами и радостями, и тогда дети станут больше доверять и тоже начнут рассказывать про все-все на свете.

Собственный пример. Придумайте совместное занятие с ребёнком (катание на коньках, лыжах, занятия плаванием). Одним словом стимулируйте интерес малыша к реальной жизни вне компьютера, разъясняя ему, как то или иное занятие может помочь во взрослой жизни.

Запишите малыша на секцию (кружок) в зависимости от его интересов. Только не нужно давить на ребёнка и навязывать ему занятия, удовлетворяя собственные родительские амбиции.

Подготовила: инструктор по физической культуре Кандаурова Т.В.