В силу развития научно-технического прогресса овладение компьютерными технологиями становится необходимым условием для успешного существования в современном обществе.

Сегодня компьютерные игры все более широко применяются для решения образовательных, развивающих задач, а также становятся неотъемлемой частью досуга детей и подростков.

Наряду с пользой, компьютерные игры могут причинять и вред.

Чтобы компьютер, а в частности компьютерные игры, не нанесли физического и психологического вреда, необходимо соблюдать простые правила безопасности и рекомендации, предложенные ниже.

1. *Лучше не применять компьютер там, где можно обойтись без него.*
2. *Компьютерные игры не должны подменять собой обычные игры, а должны ходить в их структуру и взаимо дополнять их.*
3. *Компьютерная игра не должна быть развлекательной игрой с затягивающим сюжетом.*
4. *В ходе игры (после нее) обсудите ход игры, правила, возможные действия. Такое общение способствует не только развитию речи и мышления ребенка, но и установлению взаимопонимания и эмоциональной близости между ним и родителем.*
5. *Игры на компьютере доступны детям с 5 лет.*
6. *Большое значение имеет правильный подбор игр, соответствующий возрастным возможностям детей. Обязательно обращайте внимание на обозначение возрастной группы!*

***Основные правила работы за компьютером во время игры*:**

* стул должен быть со спинкой;
* клавиатура и мышь располагаются так, чтобы предплечья рук лежали на столе;
* следите за тем, чтобы спина и ноги имели опору, так это предотвратит ухудшение осанки;
* самая большая нагрузка при работе с компьютером приходиться на органы зрения, поэтому:
* обратите внимание на качество вашего монитора: минимальная частота обновления экрана в рабочем режиме должна быть 85 Гц.,
* чтобы глаза отдыхали, необходимо каждые 15-20 минут делать перерывы (делать зарядку для глаз, в которую входят, например, такие упражнения: поочередно сосредоточьте взгляд то на близкой точке, то на далекой; попеременно посмотрите влево-вправо, вверх-вниз, не поворачивая головы, и делайте специальные упражнения глаз),
* установите монитор так, чтобы взгляд был направлен на уровне середины или 2/3 экрана монитора,
* расстояние от глаз до экрана не менее 50-70 см, источник света должен располагаться располагаться слева от экрана,
* на экране не должно быть бликов от источников света;
* проводить физминутки, что в свою очередь будет способствовать более успешному овладению компьютером.

*Рекомендуемое время*, которое дети различного возраста могут проводить с компьютером:

* от 4 до 6 лет: от 15 до 20 минут с помощью родителей (специально ищите рекомендуемые данному возрасту игры), *дошкольникам вообще не желательно сидеть за компьютером;*
* от 7 до 10 лет: около 30 минут в день;
* от 11 до 14 лет: около 60 минут в день.

После окончания игры за компьютером необходимо провести зрительную гимнастику и сделать физические упражнения.

Для детей дошкольного возраста рекомендуются ограничения по времени в аркадные игры, в игры 3D экшен - втрое меньше, чем в обычные приключенческие, развивающие и логические игры.

В данных играх особенно необходимо соблюдать чувство меры, причём не только детям, но и взрослым.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад № 866

г.о.Мытищи

Материал подготовили:

Винникова М.А.

 Гончарова С.В