**Консультация для родителей**

В дошкольном возрасте организм малыша быстро изменяется, продолжает формироваться костная система, кисти рук еще находятся в стадии развития, поэтому сначала наблюдается быстрая усталость после работы с клавиатурой. Нагрузка на систему аккомодации глаз в этом случае чрезвычайно высока - зрение фиксируется то на дисплее, то на клавиатуре. Это может привести к нарушению аккомодации глаз, то есть развитию усталости глазных мышц. Вас очень удивит, но в этом возрасте длительность пребывания за компьютером не должна превышать 10-15 минут и, кроме того, через день. Если вы планируете начать ознакомление своего малыша со всеми возможностями вашего любимого компьютера, то сделайте это с соответствующих игр. Конечно, к каждой игре подается информация, для какого возраста она подходит. Если идет речь о малыше шестилетнего возраста, то игра не должна включать мелких предметов, быть слишком яркой, содержать много черных и красных цветов.

**Почему так важно придерживаться именно 15-минутного промежутка времени для игр на компьютере?**

Доказано, что более длительная работа обуславливает формирование у малыша шестилетнего возраста состояние ухудшение остроты зрения, которое особенно будет выраженным в случае наличия генетических предпосылок .

Не нужно забывать, что работа за компьютером бывает значительным фактором стресса для ребенка. Это проявляется тем, что под вечер малыши после таких занятий становятся возбужденными, напряженными, раздражительными. И когда сын, в конце концов, засыпает, то спит плохо, постоянно просыпаясь.

Вот **несколько мероприятий, которые помогут предупредить переутомление малыша:**

* **ограничьте длительность работы ребенка за компьютером;**
* **научите дочь или сына проводить гимнастику для глаз;**
* **правильно организуйте рабочее место;**
* **используйте мониторы высокого качества;**
* **выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).**

****

**Как оборудовать рабочее место ребенка**

Сделать это совсем несложно, а вот предупредить негативное влияние на организм сына или дочери в известной мере можно. Возьмите линейку или сантиметровую ленту и сделайте измерения.

**Стул, за которым будет сидеть ваш ребенок, обязательно должен быть со спинкой.**

Сидеть сын или дочь должны **на расстоянии не меньше 50-70 см от дисплея** (чем дальше, тем лучше), упираясь взглядом непосредственно в центр экрана. Сидеть нужно с прямой спиной или же слегка наклонившись вперед.

Между корпусом тела и краем стола должно оставаться свободное пространство около 5 см. Руки должны свободно лежать на столе.

**Под ноги** можно поставить **подставку**, чтобы они были согнуты в коленных и тазобедренных суставах приблизительно под прямым углом.

**Стол**, на котором стоит компьютер, **должен иметь высоту над полом, которая соответствует росту ребенка.** Такого же соответствия придерживайтесь относительно высоты стула.

Помните, что от правильности оборудования места работы с компьютером зависит здоровье ребенка!



**Позаботьтесь о здоровье**

* **Расположите компьютер в углу или же задней поверхностью к стене.**
* **Ежедневно выполняйте влажную уборку помещения, где находится ваш компьютер.**
* **До и после работы протрите экран специальной салфеткой или губкой.**
* **Чаще проветривайте комнату.**
* **Для увеличения влажности в помещении заведите аквариум или пристройте другой сосуд с водой.**