**Рекомендации родителям**

**«Использованию интерактивного оборудования в семейном воспитании»**

Уважаемые родители! Разрешая своему малышу играть в игры на компьютере, не забывайте, что чрезмерное увлечение играми может навредить здоровью вашего малыша. Постарайтесь соблюдать некоторые правила, которые позволят избежать негативных последствий в будущем. Кстати самое главное правило в играх малышей на компьютере -ограничение по времени. Даже не очень длительная игра за компьютером вызывает у малыша общее и также зрительное утомление. Маленький ребенок, увлекаясь компьютером, испытывает огромный эмоциональный подъем, особенно если игра для малыша интересна. Ребенок естественно не замечает наступающего утомления, а особенно при игре в интересные игры с часто меняющейся картинкой. И в результате, даже после получасового сидения за играми, малыш становится раздраженным, неуправляемым, капризным. Зачастую ребенок начинает плохо спать, просыпаться по ночам. И как не странно, виной тому являются именно компьютерные игры для малышей. Чаще всего родители обеспокоены всякого рода излучениями, которые могут исходить от компьютера.

 Однако на большинстве современных компьютерах эти показатели не превышают естественного излучения земли. Играя на компьютере, ребенок получает ровно столько же вредных излучений, как например, от работающего телевизора. Это, конечно же, касается современных мониторов. Гораздо опаснее для ребенка изменение характеристик воздуха при длительной работе. Температура в помещении может повышаться на несколько градусов, а влажность воздуха понижается. Особенно это ощущается в закрытом, не проветриваемом помещении. Поэтому, если ваш малыш играет на компьютере, постарайтесь соблюдать несколько правил:

* Располагайте компьютер обязательно задней стенкой системного блока к стене, или если есть возможность - в угол.
* Обязательно проводите в помещении, в котором играет ваш ребенок, влажную уборку. Желательно это делать два раза в день, но как минимум один раз в день проводить влажную уборку обязательно. Хотя бы протрите пыль со стола и компьютера.
* Перед игрой на компьютере, и после работы, протрите монитор влажной тряпкой.
* Еще с начала появления компьютеров, считается, что кактусы позволяют уменьшить излучение.
* Обязательно проветривайте помещение, в котором играет ваш ребенок.
* Выполнение этих правил позволят сохранять здоровую атмосферу в помещении.
* Но гораздо опаснее для здоровья малыша неправильная посадка, или неудобное расположение рабочего места. Ведь организм вашего ребенка бурно развивается. Кости рук еще не сформированы, позвоночник тоже еще не до конца окреп. Поэтому рабочее место для игры малыша должно быть обустроено с учетом его развития. Стул обязательно должен быть со спинкой. Расстояние от монитора до глаз должно быть не меньше 50 сантиметров. Посадка должна быть прямая. Руки должны свободно лежать на столе, желательно под ноги подставить специальную подставку. Рабочее место малыша должно быть хорошо освещено, однако на экране не должно быть бликов.
* При продолжительной игре важно помнить про нервно-эмоциональное напряжение. В процессе игры малышам приходится постоянно решать постепенно усложняющиеся логические и пространственные задачки. Для этого нужно иметь развитое абстрактное мышление, способности сопоставлять, сравнивать, анализировать, за непродолжительное время проявить все свои навыки, знания, умения. А это требует немалого умственного и зрительного напряжения, поскольку на небольшом расстоянии постоянно приходится рассматривать на экране очень маленькие буквы, цифры, рисунки, штрихи. Постоянно переводя взгляд с экрана на клавиатуру, малыш постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это часто вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается постоянно световой пульсацией экрана.
* Именно поэтому нагрузка на глаза и нервную систему малыша колоссальна и ведет к быстрому переутомлению. Ребенок зачастую очень увлечен игровым процессом, и сам не в состоянии почувствовать усталость. И поэтому переутомление предупреждать необходимо родителям. Самое главное правило - ограничение длительности игры малыша. Временные промежутки зависят от возраста ребенка, однако врачи советуют делать перерывы после 15 минут игры. Даже более того, врачи советуют играть ребенку не более 15 минут в день. И причем допускать малыша до игр не чаще одного раза в два дня. А ведь посмотрите на своего малыша, он может играть, не отходя от компьютера часами!
* Ну и естественно необходимо после каждого занятия проводить гимнастику. Можно размять ручки и ножки, сделать зарядку. Обязательны упражнения для глаз.

Уважаемые родители, помните, кратковременные занятия на компьютере и игры для детей принесут несомненную пользу, если вы прислушаетесь к этим рекомендациям и будете их регулярно выполнять. От этого зависит здоровье вашего малыша.