

## Правила использования ИКТ для дошкольника

**1. Соблюдение гигиенических требований:** высокий уровень освещённости, четкое и контрастное изображение на экране, отсутствие бликов (солнечным днем лучше закрывать шторы), оптимальное расстояние глаз до экрана 55-65 см., до ТВ или интерактивной доски – 2 метра, удобная поза.

### **2. Соблюдение эргономических требований:**

- длительность использования ИКТ не более **10 – 15 минут в день, не чаще 3 раз в неделю;**

- непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов **до 5 лет - не более 20 мин., в 6 – 7 лет - не более 30 мин.** Просмотр телепередач допускается **не чаще 2 раз в день** (в 1ю и 2ю половину дня).

**3.** Не забывайте о том, что в образовательном процессе ДОО также используются средства ИКТ (планшеты, интерактивная доска, экран с проектором) и учитывайте это дома!

**4.** Предпочтение между маленьким экраном (планшет, смартфон) и большим экраном (ТВ, экран) лучше отдать второму. Т.к. ребенок, находящийся на большем расстоянии от монитора (1,5 – 2 м. до ТВ, например) испытывает меньшее зрительное и мышечное напряжение.

**5. После использования ИКТ важно провести зрительную гимнастику и сменить деятельность на физически активную!**

**6.** Если Ваш ребенок переболел, имеет нарушения зрения, носит очки, то время, проведенное перед монитором или экраном необходимо сокращать **в соответствии с рекомендациями врача или в течении 2 недель после болезни.**

### **Недостатки длительного использования средств ИКТ**

**(планшеты, телефоны, ТВ и т.п.)**

**1. Длительная статическая поза вызывает сильное мышечное**

**напряжение и переутомление**, что плохо отражается на работе суставов, осанке, кровоснабжении всех органов и тканей и ведет к снижению иммунитета.

**2.** У детей от года до пяти лет интенсивно формируется глазное яблоко. Постоянное изменение размера глаза, его преломляющей силы сказывается на способности четко видеть. Также у малышей на 10% снижено периферическое зрение. Поэтому любое **перенапряжение глаз** у детей, особенно если есть блики на экране, или ребенок расположен слишком близко, сбоку, может значительно сильнее влиять на зрение, чем у взрослого.

**3.** **Большой объем сенсорно обогащенной информации** (яркие картинки, громкие разнообразные звуки, музыка, увеличенные пропорции героев и т.п.), призванной заинтересовать и привлечь внимание ребенка вызывает сильное **перенапряжение нервной системы** и приводит к снижению общей работоспособности, трудностям произвольной концентрации внимания в обычной, не такой ярко прорисованной жизни, трудностям самоконтроля поведения и импульсивности.

**4.** Чрезмерное увлечение ребенка гаджетами вместо реальных игр со сверстниками, родителями, взрослыми, вместо реального общения может приводить в дальнейшем к **нарушениям** устной и письменной **речи**, трудностям **коммуникации, построения отношений** с другими людьми в жизни. Так, например, дети не учатся делиться или уступать, отстаивать себя, знакомиться и дружить, испытывают трудности овладения простыми бытовыми навыками, «не слышат» взрослого.

**5.** Использование ИКТ-средств не может заменить человеческого тепла, внимания, заботы, любви. Поэтому злоупотребление смартфонами, планшетами и т.п., особенно если они часто используются в качестве замены настоящего общения с родителями и детьми, **плохо сказывается на формировании личности ребенка.**

