Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Пушкинского муниципального района

центр развития ребенка - детский сад № 60 «Огонек»

**«Воздействие современных информационных технологий на физическое и психическое состояние детей».**

Подготовила: воспитатель

высшей квалификационной категории

Денисова Нина Николаевна

г. Пушкино 2020г.

Воздействие современных информационных технологий на физическое и психическое состояние детей.

Сегодня информационные компьютерные технологии можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка.

Общение с компьютером вызывает у детей живой интерес, сначала как игровая деятельность, а затем и как учебная. Интерес лежит в основе формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольные память и внимание, и именно эти качества обеспечивают психологическую готовность ребенка к обучению в школе.

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для развития интеллекта, но и для развития моторики. В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру рук, моторику детей.

Использование ИКТ в работе с детьми привело к необходимости проведения специальных исследований влияния различных приборов на детский организм. Эта проблема особенно актуализировалась в последнее время в связи с повсеместным внедрением здоровьесберегающих технологий.

Многочисленные исследования говорят, что чрезмерное использование современных информационных технологий, включая телевидение, видеоигры и интернет, могут вызвать многочисленные психологические и медицинские проблемы со здоровьем у детей дошкольного возраста.

Родителям необходимо установить контроль за временем, которое их дети проводят за просмотром телевизора и игрой на компьютере. Но зачастую дети предоставлены сами себе, родителям удобно заниматься своими делами, пока их ребенок часами просматривает мультики или играет в компьютерные игры.

Бесконтрольное времяпровождение у телевизора, компьютера и др. электронных устройств отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье детей, вызывает беспокойство, агрессию, плохое самочувствие. Неподвижное состояние, неудобная поза при просмотре телевизионных программ и игре на компьютере неблагоприятно влияют на здоровье детей.

Основные факторы, вредно действующие на человека за компьютером:

1. Фиксированная поза в положении сидя в течение длительного времени.
2. Воздействие электромагнитного излучения.
3. Утомление глаз, нагрузка на зрение.
4. Перегрузка суставов кистей.

Особенно остро сегодня стоят проблемы изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, исследования состояния их здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности в целях обеспечения безопасных для здоровья ребенка условий общения с компьютером.

Ребенок 5-6 лет активно растет. Продолжает развиваться костная система, интенсивные преобразования претерпевает важная для обучения функция произвольного внимания, формируется нормальная зрительная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Вот почему любая работа для дошкольников строго нормируется.

Еще один важный фактор – нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Даже кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Как показали исследования, беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться на 14-й минуте работы ребенка 5-6 лет на компьютере, а после 20-й минуты у 25% детей были зафиксированы «сбои» как со стороны нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата.

Чрезмерное увлечение детей современными гаджетами может препятствовать развитию социальных навыков. Маленькие дети развиваются и формируют свою идентичность, они часто неспособны определить реальность, просматривая телевизионные программы и видеоигры. Недостаточно общаясь с другими детьми, они одиноки и часто застенчивы.

Некоторые ученые считают, что легкий доступ к информации с помощью компьютеров не позволит нашим детям развивать настойчивость, изобретательность, упорство, социальную компетентность.

Кто на сегодняшний день может дать точные рекомендации о том, сколько времени ребенок может проводить за современным компьютером без вреда для собственного здоровья - при условии, что он во всем ведет здоровый образ жизни?

Для ребенка 5-6 лет, если он абсолютно здоров, т. е. относится по состоянию здоровья к 1- группе здоровья, максимальный предел одноразовой работы на компьютере – 15-20 минут.

Однако не все дети дошкольного возраста абсолютно здоровы, многие из них имеют те или иные отклонения от нормы, или даже хронические заболевания. Для всех детей 5 лет и для детей 6 лет. Имеющих отклонения в состоянии здоровья, время работы лучше сократить до 10 минут; для ребят постарше – не более получаса. Для детей, относящихся к группе риска по состоянию зрения, время, проведенное у компьютера, следует дозировать индивидуально. При этом периодичность занятий с одним ребенком должна быть не более двух раз в неделю.

Важно решить проблему изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, проблему исследования их состояния здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности, чтобы разработать безопасные для здоровья ребенка условия общения с компьютером.