**Признаки утомления ребенка**

Обязательно обращайте внимание на **признаки утомления ребенка** во время занятий за компьютером, т.к. в этом случае надо как можно быстрее прервать работу, чтобы избежать негативных последствий.

Об утомлении ребенка свидетельствуют следующие признаки - потирание глаз и лица, зевота, отвлекаемость от задания, хаотичные движения, приближение к монитору, нарушение правильной посадки за столом, капризность и пр.

После окончания работы за компьютером для профилактики нарушений зрения и снятия напряжения с глаз и мышц всего тела рекомендуется выполнять несложную гимнастику для глаз и определенные двигательные упражнения.

Попросите ребенка потянуться, сидя спрятать руки за спиной, посмотреть перед собой. Затем, сделать повороты головы в правую и в левую стороны. Потом сделать движения плечами назад, расслабить руки и потрясти ими внизу. Таким образом, вы поможете ребенку снять напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса и рук.

**Гимнастика для глаз**

*Упражнение 1*

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо, аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

*Упражнение 2*

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

*Упражнение 3*

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

*Упражнение 4*

"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

*Упражнение 5*

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

МДОУ

 «Детский сад №103»

*Подготовили воспитатели*:

Травова С.В., Сидорова С.В.

Буклет для родителей

«Роль ИКТ в образовательном процессе детского сада»

ИКТ в детском саду – актуальная проблема современного дошкольного воспитания. Бурное развитие ИКТ привело к тому, что компьютер в детском саду стал необходим.

В настоящее время использование ИКТ в практике ДОУ, в основном, заключается в следующем:

* подбор иллюстративного и дополнительного материала для образовательной деятельности, оформления стендов, групп, кабинетов, буклетов;
* знакомство со сценариями праздников и других мероприятий;
* обмен опытом;
* использование цифровой фотоаппаратуры и программ редактирования фотографий;
* использование компьютера в делопроизводстве ДОУ, создании различных баз данных;
* создание электронной почты, ведение сайта;
* создание презентаций в программе Power Point.

Использование мультимедийных презентаций в работе с дошкольниками позволяет образовательный процесс сделать более ярким, эмоциональным, с привлечением большого иллюстративного материала, с использованием звуковых эффектов и видеозаписей. Таким образом, можно выделить два главных достоинства презентаций – интерактивность, то есть способность выполнять определенные действия в ответ на действия ребенка, и мультимедийность (от английского «multimedia» – многокомпонентная среда), то есть, возможность «предъявлять» и тексты, и изображения (в том числе движущиеся), а также воспроизводить звук и музыку. Мультимедийность облегчает процесс запоминания, позволяет сделать образовательную деятельность более интересной и динамичной, «погрузить» ребенка в определенную обстановку, создать иллюзию соприсутствия, сопереживания, содействует становлению объемных и ярких представлений. Однако при этом важно не забывать о том, что компьютер должен только дополнять педагога, а не заменять его. Нельзя использовать мультимедийные технологии на каждом занятии, т. к. при подготовке и организации таких занятий от педагога, а также от детей, требуется больше интеллектуальных и эмоциональных усилий, чем при обычной подготовке. А кроме того, при частом использовании ИКТ у детей теряется особый интерес к таким занятиям.

И какими бы положительным, огромным потенциалом не обладали информационно-коммуникационные технологии, но заменить живого общения педагога с ребенком они не могут и не должны.

Важно соблюдать условия для сбережения здоровья ребенка:

• Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером. Детям пяти - семилетнего возраста можно "общаться" с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю.

• Желательно, чтобы монитор был жидкокристаллическим или плазменным.

• Нужно включать в занятия игры, направленных на профилактику нарушений зрения и отработку зрительно-пространственных отношений.

• Регулярно проводить гимнастику для глаз: во время работы необходимо периодически переводить взгляд ребенка с монитора каждые 1, 5-2 мин. на несколько секунд, так же важна и смена деятельности во время занятия.

• Для проведения фронтальных занятий мы используем мультимедийный проектор, расстояние от экрана до стульев на которых сидят дети 2 - 2, 5 метра.

Таким образом, использование мультимедийных презентаций в дошкольном образовательном процессе ведет к повышению усвоения знаний дошкольниками на более высокий уровень. Несет в себе образный тип информации, обладает стимулом познавательной активности, облегчает работу воспитателя.

