

ИКТ и здоровье дошкольника

«Человек образованный — тот, кто знает,
где найти то, чего он не знает»

Георг Зиммель

ИКТ – это технологии обмена информацией, коммуникации.

ИКТ подразумевает использование:

- информации в электронном формате: текст, видео, аудио, анимация, изображение.
- информационных носителей: DVD, CD, флэш-памяти.
- мультимедиа: игровые компьютерные программы, презентации и др.
- аудиовизуального оборудования: компьютера, ноутбука, ЖК-телевизора, проектора, интерактивной доски.

Многие педагоги, применяющие ИКТ в своей работе, высказывают мнение, что использование компьютерных сред в ДОУ является фактором сохранения психического здоровья детей в силу возможности решения следующих задач:

- развитие психофизиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению (мелкая моторика, оптико-пространственная ориентация, зрительно-моторная координация);
- обогащение кругозора;
- помощь в освоении социальной роли;
- формирование учебной мотивации, развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность);
- формирование соответствующих возрасту общеинтеллектуальных умений (сериация, классификация);
- организация благоприятной для развития предметной и социальной среды.

Так как, по сравнению с традиционными формами воспитания и обучения дошкольников, ИКТ обладает рядом преимуществ:

- предъявление информации, например, на экране компьютера, в игровой форме вызывает у детей огромный интерес к деятельности;
- предоставленный материал несёт в себе образный тип информации, понятный детям, которые пока в совершенстве не владеют техникой чтения и письма;
- движения, звук, мультипликация надолго привлекают внимание ребенка;
- ИКТ являются отличным средством для решения задач обучения;
- постановка проблемных задач, поощрение ребенка при их правильном решении, например, тем же компьютером, является стимулом познавательной активности детей;
- ИКТ даёт возможность реализации индивидуального подхода в работе с детьми дошкольного возраста. В процессе деятельности каждый ребенок выполняет задания своего уровня сложности и в своем темпе;
- Тот же компьютер очень "терпелив" во взаимоотношениях с ребенком, никогда не ругает его за ошибки, а ждет, пока ребёнок сам исправит недочеты, что создает в процессе обучения необходимую "ситуацию успеха".

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Поэтому о полноценном качестве образования, можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая составляющая. Так ИКТ могут стать их неотъемлемой частью. При этом необходимо помнить, что использование ИКТ дошкольниками не цель, а эффективное средство сохранения и укрепления здоровья.

Современное компьютерное оборудование выступает как средство организации и оснащения физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

ИКТ можно использовать для пропаганды здорового образа жизни, для знакомства детей с различными видами спорта, как средство обеспечения наглядности (презентации, видеоролики, видеофильмы и другие демонстрационные формы).

В утреннее время, когда дети приходят в детский сад, средства ИКТ позволяют настроить детей на доброжелательность, спокойствие, веру в себя. Для создания соответствующего настроения используйте картины, выведенные на экран компьютера, телевизора, и музыку или стихи, записанные на аудиокассету или диск. Назовите это «минутами вхождения в день», где каждый ребенок по-своему воспринимает окружающий мир, а вы лишь стараетесь создать условия для развития их чувств. Добавьте сюда 1-2 упражнения дыхательной гимнастики под спокойную музыку – и вот вам уже профилактика простудных заболеваний.

В группе использовать ИКТ можно в проведении физкультминуток, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, динамических пауз, утренней гимнастики, гимнастики после сна.

Движения, звук, мультипликация привлекает внимание ребенка – такая необычная игровая деятельность вызывает у детей ярко выраженный интерес и эмоциональный настрой, позволяет предельно мобилизовать их внимание.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий и ИКТ способствует позитивному изменению всех сфер организма дошкольника, что приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников:

- улучшению соматических показателей;
- стабилизации психологического, эмоционального благополучия;
- улучшению функционального состояния дошкольника;
- активному стимулирующему воздействию речевых зон головного мозга.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Но педагог должен помнить, что, например, компьютер, который всё больше используется в работе с детьми, может серьёзно навредить здоровью ребёнка.

В результате проводимых в разное время исследований, выявлено, что предельно допустимая длительность занятий на компьютере для детей 6 лет не должна превышать 10-15 минут.

Для поддержания устойчивого уровня работоспособности и сохранения здоровья большое значение имеют условия, в которых проходят занятия за компьютером.

Для проведения таких занятий необходим специальный кабинет, площадь которого определяется из расчета 6 м² на одно рабочее место (стул и стол), оборудованное с учетом роста детей. Стул должен обязательно иметь спинку. Ребенок должен сидеть за компьютером так, чтобы линия зрения (от глаза до экрана) была перпендикулярна экрану и приходилась на его центральную часть. Оптимальное расстояние глаз до экрана составляет 55—65 см.

За одним монитором недопустимо одновременно заниматься двум и более детям, поскольку это резко ухудшает условия рассматривания изображения на экране.

Для уменьшения зрительного напряжения важно, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным, не имело бликов и отражений рядом стоящих предметов.

Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения. Для защиты от света могут быть использованы легкие шторы или жалюзи.

Для поддержания оптимального микроклимата, предупреждения накопления статического электричества и ухудшения химического и ионного состава воздуха необходимо:

- проветривание кабинета до и после занятий,
- влажная уборка — протирка столов и экранов дисплеев до и после занятий, протирка полов после занятий.

Занятия на компьютере могут проводиться лишь в присутствии воспитателя или преподавателя, который несет ответственность за безопасность ребенка.

Признавая, что компьютер — новое мощное средство для интеллектуального развития детей, необходимо помнить, что его использование в учебно-воспитательных целях в дошкольных учреждениях требует тщательной организации, как самих занятий, так и всего режима в целом.