**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 4 «ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

633010 Россия, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Островского 168 т. (241) 5-32-86 ИНН 5445116538 КПП 544501001

**БЕСЕДА**

**«БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ГАДЖЕТОВ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**с медицинской сестрой**

**(подготовительная группа)**



**Воспитатель:**

Фоминых Людмила Игоревна

2023

**Конспект профилактического занятия**

**«Безопасное использование электронных гаджетов детьми дошкольного возраста»**

Цель: познакомить детей о пользе и вреда компьютерных игр с помощью сказкотерапии.

Задачи: - способствовать становлению интереса детей к правильному использованию компьютера;

- дать представления об особенностях здоровья и условиях его сохранения;

- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации.

Материал и оборудование: планшеты по количеству детей, диванчик.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, у меня для вас есть загадка:

С ним мы в игры поиграем,

С ним мы тексты набираем,

Он оформит их красиво

И разложит по архивам.

Он работу нам облегчит,

Связь мгновенно обеспечит,

Он рисует и поет,

В интернет с собой ведет,

Друг что надо! Просто супер!

Персональный наш …. *(компьютер)*.

- Скажите, а у вас дома есть компьютеры? Планшеты? Телефоны? *(ответы детей)*

- Вам разрешают играть в них одному? Без присмотра родителей! *(ответы детей)*

- Долго вы играете или нет? *(ответы детей)*

- А можно играть целый день? *(ответы детей)*

- Сегодня я хочу рассказать вам сказку.

Сказка о гномике, который любил играть в компьютер

Однажды в одном городе произошла история. Каждый из вас знает много историй, но эта история – необычная. Она случилась в семье сказочных человечков –гномиков. Такие человечки- гномики очень похожи на нас с вами. Только они маленького роста – из-за чего, впрочем, гномики совсем не переживают.

Город, в котором жила семья гномиков, был очень большим. В нем были красивые магазины, в которых продавались разные вещи, а по улицам ездили разные машины. На одной из улиц города в небольшом доме жила семья гномиков: мама, папа и сын Гномик. Маленький Гномик был очень добрым и отзывчивым, у него было много друзей.

И все бы было хорошо, но вот однажды в семье Гномика появился компьютер. Гномику компьютер понравился так, что он почти не отходил от него. Как только проснется, сразу бежит к своему новому другу-компьютеру. И почти весь день играет в разные игры. Мама и папа начали переживать, что Гномик через, чур, увлекся компьютером.

Как то раз, едва проснувшись, Гномик, как обычно сел за компьютер и начал играть. Мама позвала его завтракать, но Гномик сказал, что очень занят и завтракать не будет.

*«Иди хотя бы умойся»*, - сказала мама. Но Гномик не обратил на ее слова никакого внимания.

*«Пойдем кататься на велосипеде»*, - предложил папа. Но Гномик не обратил внимания и на слова папы.

Потом за Гномиком зашли друзья позвали играть в футбол. Но он не смог оторваться от компьютера и гулять не пошел. Друзья обиделись и отправились гулять без него.

Так Гномик играл до самого вечера, пока не почувствовал, что глаза его совсем устали, а живот настойчиво хочет есть. Тогда Гномик захотел встать и пойти на кухню, но почему, то не смог. С ним стали происходить странные вещи: руки, словно приклеились к клавиатуре, и продолжали нажимать на клавиши, а ноги перестали двигаться.

«Как же я теперь буду играть в футбол с друзьями, и кататься на велосипеде?» - подумал Гномик и заплакал.

Вот такая история. У нее есть продолжение.

Воспитатель: Ребята, как вы считаете, в чем польза от компьютера, компьютерных игр? (ответы детей - они веселые, интересные, можно отдохнуть, узнать что-то новое и т. д)

- Хорошо. А как вы считаете, в чем вред от компьютерных игр? (ответы детей – глаза испортятся, ноги и руки могут не двигаться, плохо спать)

- Что произошло с Гномиком в сказке (ответы детей- заболел, расстроил родителей, не хотел идти гулять с друзьями, друзья на него обиделись и т. д)

- Ребята, скажите мне, а правильно ли вел в себя в сказке Гномик? *(ответы детей – нет)*

- Как бы вы поступили на месте Гномика? Как вы думаете, какие правила нужно соблюдать, чтобы такая история не произошла? (ответы детей- играть не долго в игры, чаще гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, играть вместе с друзьями, помогать маме и папе и т. д)

- А как вы считаете, что самое важное понял для себя Гномик? (ответы детей – что в жизни много интересного и полезного, а не только компьютер и компьютерные игры ит. д)

Молодцы, ребята! Вы хорошо поняли и обсудили сказку. Давайте немного разомнёмся и сделаем физминутку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Гномик вышел погулять.

Натянул свой колпачок,

Закрыл дверцу на крючок.

По лесу весело шагал,

Громко песню напевал.

В берлоге от шума проснулся медведь,

Начал он очень грозно реветь.

Гномик от страха весь задрожал

И быстро домой к себе побежал.

У нас сегодня в гостях наша медицинская сестра Лиля Александровна, она сегодня научит вас как правильно и безопасно пользоваться электронными гаджетами.

**Медицинская сестра:** При работе с электронными устройствами (планшетами и мобильными телефонами) нужно соблюдать следующие правила (называет и показывает, дети повторяют с макетами планшетов):

* *взгляд должен падать на экран сверху вниз;*
* *располагать экран устройства на 30-40 см от глаз;*
* *не смотреть мультфильмы или играть в положении лёжа;*
* *желательно не использовать планшет во время движения транспорта, так как глаза сильнее  напрягаются и быстро устают;*
* *своевременно чистить экран;*
* *нормы времени, которое можно сидеть за компьютером детям 7-9 лет 1,5 часа в день;*
* *делай перерыв через каждые 20 минут*

Во время перерыва можно сделать Комплекс упражнений для глаз, например (показ и повторение):

1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо — налево, и вертикали: вверх — вниз.
2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
3. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
5. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
6. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем — против.
7. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
8. Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.
9. Пальминг. Необходимо сесть перед столом так, чтобы спина была ровной. Локти положить на стол, ладонями закрыть глаза. Ладони складываются домиком. Длительность от 30 сек. Во время упражнения глаза должны находиться в полной темноте.

  



