

Консультация для родителей

«Скажи гаджетам **НЕТ**»

Воспитатель: Егозарьянц Э.Р.

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни. Даже маленький розовощекий карапуз виртуозно «тычит» пальчиком по экрану телефона, включая нужный мультик. Виртуальный мир может играть как созидательную, так и разрушительную роль в воспитании детей.

Казалось бы, что плохого в телефонах и планшетах?!

- скудный словарный запас детей.

- ухудшение зрения. Привычка постоянно пользоваться мобильным телефоном и др. приводит к иным нарушениям психического здоровья, а также и физического здоровья.

- нарушение осанки. Длительное пребывание в одном положении, приводит к искривлению позвоночника.

- возбудимость, агрессия, уход от реальности.

- избыточный лишний вес.

По данным Всемирной организации здравоохранения, детям до 3 лет сидеть перед экраном планшета, смартфона, компьютера нельзя.

Дети от 4 до 5 лет - не более 15 минут;

6 лет – 20 минут;

От 7 до 9 лет – 30 минут;

От 10 до 12 – 40 мину;

От 13 до 14 лет – 50 минут.

Что произойдет, если не придерживаться правил пользования гаджетами? Ребенок начнет плохо спать, поскольку мозг ночью обрабатывает информацию. Станет капризным и раздражительным. Кадры в мультиках сменяются каждые 3–5 секунд, а мозг ребенка обрабатывает информацию за 5–10 секунд, поэтому он не понимает, что нужно усваивать, а что нет. К тому же будет плохо ориентироваться в эмоциях взрослых. Если ребенок долго сидит перед экраном, у него могут появиться тики и подергивания мышц. Все потому, что не происходит двигательной активности, которая необходима дошкольнику. В итоге ребенок станет расторможенным и физическую активность будет сложно контролировать.

После просмотра мультфильмов дайте ребенку подвигаться, так он сбросит статическое напряжение. Поиграйте в догонялки, обнималки и целовалки. Выйдите на улицу и позвольте ребенку побегать, поваляться в листьях или снегу.

Поиграйте в игру «Смотри, как я умею ходить». Изображайте цаплю — ходите на носочках и высоко поднимайте колени. Слона — на прямых ногах, кошечку — мягко и бесшумно. Уточку — вприсядку. Пусть ребенок за вами повторяет.

Используйте мультфильмы для развития ребенка. Попросите мультик пересказать, задавайте наводящие и альтернативные вопросы. Например, мишка в лесу встретил зайку или лисичку? Хвалите ребенка за ответы. Попросите поразмышлять о моральных сторонах персонажей. Например, что чувствовали герои, правильно ли они поступили, что бы ты сделал на их месте.

Если у ребенка есть любимые герои, купите аналогичные игрушки или сделайте их сами. Проигрывайте бытовые ситуации, обязательно давайте ребенку какую-нибудь роль, даже если он не говорит. Это будет побуждать его к общению.

Вместе с ребенком рисуйте или лепите героев мультфильмов, устройте выставку. Приучите малыша заботиться о других на примере любимого героя — его нужно покормить, помыть, одеть, уложить спать. Также игрушку можно брать с собой в поликлинику. Попросите врача обследовать сначала ее, а потом ребенка — будет нестрашно.

Простые советы, как оградить ребенка от виртуального мира

1. Уделяйте ребенку время и внимание (хотя бы 20-40 минут в день).

2. До 3-4 лет ограничивайте ребенка от компьютера (если же к 4-5 годам вы купили ребенку планшет, то старайтесь играть вместе с ним, чтобы малыш чувствовал, что папа и мама всегда с ним).

3. Ставьте разумные границы (ребенок может поиграть 20-30 минут, после чего обязательно нужно сменить деятельность на яркое и увлекательное занятие — прогулка по парку, игры).

4. Научите ребенка использовать гаджет с пользой. Загрузите развивающие детские программы, смотрите вместе фильмы о высоких ценностях, делитесь впечатлениями, делайте выводы).

5. Покажите, что реальная жизнь ярче и интересней.