

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – svetlanagudim19754@mail.ru,

официальный сайт <https://ds35.stv.prosadiki.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

**Консультация для родителей
(законных представителей)**

«Ребёнок и гаджеты»

Подготовил:

воспитатель

без кв. категории

Толмачева Е.В.

МБДОУ «Детский сад № 35»

Дата: 18.02.2023 г.

В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты. **Гаджет** – в переводе с английского языка - приспособление, устройство, техническая новинка, выполняющая ограниченный круг задач. Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, и другие электронные устройства. Они слышат, видят, поют, рассказывают и делают кучу разных мелочей. Заглянуть в интернет проще простого. Ещё есть разные мелочи, например: ручки-диктофоны, очки-видеокамера - на любой вкус и запросы. Удобные электронные штучки заполнили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помогать нам. Они делают жизнь проще и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроникой, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья.

Мы попробуем рассмотреть все аргументы «за» и «против», но сначала обратимся к рекомендациям врачей. Они считают, что «золотая середина» — это пребывание ребенка у монитора (компьютера, планшета или смартфона) со следующей продолжительностью:

- Дети 4-5 лет — не более 15 минут;
- 6 лет — 20 минут;
- 7-9 лет — 30 минут;
- 10-12 лет — 40 минут;
- 13-14 лет — 50 минут.

Если складывается так, что занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать хотя бы 10-минутные перерывы. Эти цифры могут показаться довольно суровыми. Но, по мнению специалистов, даже взрослый человек не должен работать за компьютером непрерывно более часа.

2. Польза гаджетов. Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков. Которыми вполне может пользоваться ребенок дошкольного возраста. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение. Можно выйти в интернет и просмотреть интересующую ребенка информацию. Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. С легкостью можно найти тренировочные видео уроки, где уже будет подобран комплекс упражнений. В целом, электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ.

3. Вред гаджетов для здоровья. Врачи, педагоги и психологи считают, что гаджеты могут покаречить психику ребенка и замедлить его развитие. Их доводы:

1. Нагрузка на зрение.
2. Пониженный тонус мышц.
3. Ущерб для эмоционального развития.

Нагрузка на зрение. Известно, что люди, проводящие много времени за компьютером, страдают от так называемого синдрома сухого глаза. Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. В результате слёзная пленка высыхает и источается. Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно — начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, может привести к конъюнктивиту. Близорукости стоит бояться, если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см. Пониженный тонус мышц. Обратите внимание, когда вы играете в гаджеты, то сидите в одной позе. Это приводит к нарушению кровообращения в мышцах. После этого в ногах «покалывает», будто иголки колют. Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает нас возможности двигаться, приводя к спазмам мышечных групп и нарушению осанки. Для детей это особенно опасно, так как их мышечный и костный скелет все еще находится в стадии развития. Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, поскольку напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе. Ущерб для эмоционального развития. Детские психологи считают, что злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультиков, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать. С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у ребенка нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов. Злоупотребление гаджетами влияет на мозг и нарушает сон. В результате у человека увеличивается риск развития бессонницы. А недостаток сна приводит к нарушению внимания, памяти и к психическим расстройствам. Постоянная нагрузка на глаза, перенапряжение нервной системы приводят к истощению организма. Играющий не совершает физической работы, а после игры он чувствует себя очень уставшим, плохо спит, становится агрессивным, озлобленным, нервным, у него ухудшается зрение.

Можно сделать вывод, что гаджеты — неотъемлемая часть жизни современного человека. Но пользоваться этими приборами нужно разумно. Все

знают о том, противостоять гаджетам и интернету очень трудно. С одной стороны, это неисчерпаемый источник информации и способ разнообразных развлечений. С другой стороны, их постоянное использование небезопасно для здоровья, формируется зависимость от этих устройств. Ежедневная потребность в электронных играх, нахождение в виртуальном мире – не каждому под силу управлять своими эмоциями, желаниями и порывами. Среди фанатов гаджетов есть такое выражение: «Решил поиграть пять минут – прошел час». Игры воруют время! Проигранные минуты быстро превращаются в часы, часы складываются в потерянные сутки, недели и месяцы. Незаметно можно прочно увязнуть в электронных играх и сети интернета, как в паутине гигантского паука, питающегося людьми.