**Консультация для родителей**

**«Влияние гаджетов на детей дошкольного возраста»**

Современный мир сложно представить себе без использования смартфонов, планшетов, компьютеров. Известно, что технические чудеса, придуманные человеком, порой идут ему не только во благо, но и во вред.

Компьютер и дети — это тесная связь, которая с каждым годом становится все прочнее, а дети все раньше осваивают современную технику.

Большинство взрослых проводят время с электронными устройствами дома, на работе в транспорте. Дети не исключение. Даже малыши понимают, как использовать телефон, играть в игры.

Попробуем разобраться хорошо это или плохо.

Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Положительное влияние гаджетов на развитие ребенка.

1. Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков. Ведь, когда ребенок сидит за компьютером, у него горят глаза от неподдельного увлечения и интереса. Он становится более собранным и внимательным, вследствие чего повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз.

2. Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей.

Отрицательное влияние гаджетов на развитие ребенка.

1. «Однобокость» развивающего эффекта. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.

2. Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие.

Учеными и врачами отмечено, что неумолимо растет процент детей, страдающих дисграфией и дислексией: расстройствами, связанными с нарушением письменной речи. Дети с трудом овладевают чтением и письмом. И все чаще звучат голоса, утверждающие, что причиной тому – раннее и чрезмерное увлечение компьютерами. Не отстают и психологи: дети, увлекающиеся компьютерными играми, часто страдают аутизмом, у них развивается агрессия, различные страхи и фобии. С ними солидарны и педиатры: длительное сидение за компьютером портит зрение, осанку, да и вообще неизвестно, какое влияние оказывает на не окрепший детский организм компьютерное излучение…

• Синдром сухого глаза. В норме человек моргает 18 раз в минуту, обновляя слезную пленку на глазу. Когда ребенок увлечен игрой или мультиком, он моргает всего 2–6 раз в минуту! Слезная пленка высыхает и истончается. Тогда глаз пытается получить влагу изнутри, усиливая прилив крови к сосудам. В итоге получаем красные глаза, а из-за ощущения сухости («песка» в глазах) ребенок, не задумываясь, трет их, рискуя получить конъюнктивит. Именно с предотвращением «синдрома сухого глаза» и связаны рекомендации гигиенистов и офтальмологов каждые полчаса отрываться от экрана и смотреть вдаль.

• Близорукость. Она может быть связана как со спазмом зрительных мышц, так и с изменением формы глаза. Причина в том, что для поддержания остроты зрения необходимо статичное расстояние от наших глаз до объекта. А когда планшет или смартфон дрожат в быстро устающих детских ручонках, глаз вынужден вновь и вновь повышать резкость изображения. Если ребенок в группе риска (то есть один из родителей, дедушка или бабушка носили очки с детства, такое «болтание» запросто может спровоцировать развитие близорукости. Важно: для детей до 12–13 лет время непрерывной работы с гаджетами не должно превышать 15–20 минут; для более старших детей– не более 25–30 минут.

• Стресс. Недавнее исследование американских физиологов установило, что компьютерные игры – эмоциональный стресс для ребенка. Они могут сопровождаться выбросом «гормонов стресса» из коры надпочечников, что может привести к повышенной возбудимости ребенка в дальнейшей жизни. Однако это касается только тех детей, у кого гаджеты – единственный источник переживаний и эмоций. Иными словами, если ребенок много чего в жизни видит, участвует в спектаклях, соревнованиях, ходит на утренники, дни рождения и т. п., гаджет не возбудит его слишком сильно.

• Мышцы. Долгое сидение в неподвижной позе, да еще и удерживая планшет или смартфон, может привести к нарушению осанки, перенапряжению и спазму мелких мышечных групп и ухудшению нервной проводимости. Могут даже возникнуть судороги пальцев, кисти и предплечья, боль в плечах, шее и спине.

• Сосуды. Пребывание в неподвижной позе – причина еще и длительного напряжения мышц шеи и их спазм. В результате этого могут сдавливаться кровеносные сосуды, что может стать причиной кислородного голодания мозга: ребенок во время игры с гаджетом все время зевает, становится вялым, жалуется на стойкую головную боль. А профилактика все та же: прерваться и побегать — поиграть.

3. Снижение творческой активности. Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.

4. Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство. Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.

5. Редко, но возможно наблюдаться и психическое расстройство. Если ребенок часто играет в игры где много крови и ужасов.

6. Крайним проявлением увлеченности детей электронными устройствами является компьютерная зависимость.

Зависимость от гаджетов и как её избежать

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:

• Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.

• Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.

• Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

• Какие из рекомендаций ближе выбирать родителям, но придется признать, что полностью запретить использование гаджетов не получится, а вот минимизировать вред от них можно.

Как же правильно использовать электронные устройства?

1. Многие специалисты считают что, дети не должны использовать смартфоны до возраста трех лет. Потом можно постепенно знакомить с ними ребенка.

2. Время использования гаджетов ребенком 3-х лет не более 5 -10 минут. Более старший ребенок может использовать гаджеты от 1 до 2-х часов в день. Необходимо делать перерывы после 15 - 20 минут игры и чередовать компьютерные игры с другими занятиями.

3. Отложить телефон нужно в момент разговора с родителями, во время еды, выполнения домашних заданий. Иначе ребенок разучиться взаимодействовать с окружающими.

4. За час до сна нужно отказаться от использования гаджетов. Мозг ребенка обрабатывает полученную информацию чуть по другому чем мозг взрослого, что может привести к проблемам со сном. Многие игры вызывают бурные эмоции, ребенок переживает, возникает стресс. Важно, время перед сном посвятить спокойным играм, чтению.

5. Не забывайте о живом общении с ребенком. Ребенок должен играть и общаться с родителями, а электронные устройства не заменят такого общения!

6. Показывайте личный пример. Не сидите сутками за компьютером или смартфоном.

7. Будьте ближе к ребенку. Можно поиграть в компьютерные игры вместе. Это даст возможность установить дружеский контакт, и контролировать время проведенное за компьютером.

8. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

9. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

10. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.