

Влияние современных гаджетов на ребенка дошкольного возраста

Современные дети уже с пеленок умеют пользоваться **гаджетами**. Ведь они родились в век смартфонов, планшетов и ноутбуков. Однако специалисты предупреждают: чем младше **ребенок**, тем опаснее для него дружба с электроникой.

Ребёнок с рождения наделён высокой познавательной способностью – он пробует и пробует всё новое, и при удачной попытке у него вырабатывается гормон радости дофамин. Именно дофамин движет малышом, когда он пытается в очередной раз взобраться на горку или собрать пирамидку.

Яркая картинка на экране также даёт большой выброс дофамина у ребёнка, причём для этого делать ему ничего не нужно. Привыкнув к такому способу получения удовольствия малышу становится очень сложно «добывать» его сложным путём.

Так снижается естественная познавательная активность ребёнка, – рассказала нейропсихолог Юлия Лыкова.

Количество времени, проведенное у экрана (то есть, количество выброшенного в кровь дофамина, может серьезно **повлиять на мозг!** Проводилось исследование, которое показало, что МРТ головного мозга **ребенка**, который играет в комп. игры до трех часов в день, похоже на МРТ человека, зависимого от наркотиков.

Слишком большой выброс дофамина...

До 3 лет все развитие ребёнка идёт через движение. А **гаджеты** и телевизор фиксируют его в статичном положении, двигательная активность снижается – снижается развитие мозга.

Ребёнок до 3 лет смотрит мультфильм в первую очередь за счёт непроизвольного внимания – его привлекает яркая картинка и быстрая смена

кадров, а не смысловая нагрузка мультфильма. Ребёнок просто не способен по-настоящему осмыслить то, что происходит на экране.

Попробуйте ребёнку до 3 лет пересказать сюжет мультфильма? Да он убежит от вас, потому что произвольное внимание в этом **возрасте ещё не развито**.

Помимо сложностей в развитии и нелюбви к школьной программе, у малышей, проводящих много времени за **гаджетами**, наблюдаются и проблемы с настроением и здоровьем:

Гаджеты негативно влияют на незрелую нервную систему ребёнка, очень часто дети становятся более капризными и истеричными, страдает детский сон.

Мозг просто не справляется с потоком входящей информации.

Ребенок перед монитором как правило дышит неполноценно. Чаще всего тормозится процесс выдоха, а значит мозг не получает новой порции кислорода, а продукты метаболизма не уносятся. Посидев перед монитором, **ребенок НЕ ОТДЫХАЕТ!** он тратит нужный мозгу кислород.

Сколько времени можно пользоваться гаджетами?

До двух лет – 0.

3-4 г. – до получаса в день.

От 5 до 6 лет – 50-60 мин.

от 7 до 9 лет – не более полутора часов.

Профилактика зависимости от гаджетов у детей

Установить строгие правила пользования.

Не практиковать кормление *«под гаджет»*.

Не применять постоянно устройства для переключения внимания.

Самим не сидеть сутками перед монитором, подавая дурной пример.

Больше общаться с детьми.

Обеспечить реальный интересный досуг.

Заниматься спортом вместе с детьми.

Знать друзей ребенка и общаться с ними.

Заботиться о поддержании родительского авторитета.

Несомненно, существует множество плюсов **гаджетов**. Отказываться от них совсем – это не разумно. Увлеченность детей виртуальной жизнью часто становится пропуском в мир IT-технологий и будущей хорошо оплачиваемой профессией. Однако родителям следует сориентировать **ребенка** и следить за его здоровьем в целом и осанкой в частности.

Подготовила воспитатель Ощепкова Яна Игоревна