

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования Верх – Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел. 2314886(82), e-mail: vis.ds7@mail.ru

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.

**«К чему может привести чрезмерное увлечение гаджетами?»**

Подготовила воспитатель: Белая Е.В.

# Консультация для родителей дошкольников: «К чему может привести чрезмерное увлечение гаджетами?»

Сегодня мы хотим обсудить актуальную и, к сожалению, все более распространенную проблему – чрезмерное увлечение детей дошкольного возраста гаджетами. В современном мире смартфоны, планшеты и компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни, и дети с ранних лет знакомятся с этими устройствами. Однако, как и во всем, важна мера. Сегодня мы поговорим о том, к каким последствиям может привести бесконтрольное и чрезмерное использование гаджетов вашими малышами.

## 1. Влияние на физическое здоровье:

- **Проблемы со зрением:** Длительное фокусирование на экране на близком расстоянии может привести к напряжению глаз, сухости, синдрому "компьютерного зрения", а в перспективе – к развитию близорукости.
- **Нарушения осанки и проблемы с позвоночником:** Сидячее положение перед экраном, часто в неудобной позе, способствует формированию неправильной осанки, болям в спине и шее.
- **Снижение физической активности:** Время, проведенное за гаджетом, отнимает у ребенка возможность двигаться, играть на свежем воздухе, заниматься спортом. Это негативно сказывается на развитии мышечной системы, сердечно-сосудистой системы и общем уровне физической подготовки.
- **Нарушения сна:** Синий свет, излучаемый экранами, подавляет выработку мелатонина – гормона сна. Это может привести к трудностям с засыпанием, беспокойному сну и, как следствие, к дневной сонливости и раздражительности.
- **Риск ожирения:** Снижение физической активности в сочетании с пассивным потреблением контента часто сопровождается перекусами, что увеличивает риск набора лишнего веса.

## 2. Влияние на психическое и эмоциональное развитие:

- **Задержка речевого развития:** В дошкольном возрасте активное общение, игры с родителями и сверстниками являются ключевыми для развития речи. Если ребенок большую часть времени проводит с гаджетом, он лишается этих важных стимулов.
- **Снижение уровня внимания и концентрации:** Быстрая смена картинок, яркие эффекты и постоянное получение мгновенного вознаграждения в играх приучают мозг к поверхностному восприятию информации. Это может привести к трудностям с концентрацией на более сложных задачах, требующих усилий и усидчивости.
- **Проблемы с социализацией и коммуникацией:** Виртуальное общение не может заменить живое взаимодействие. Чрезмерное увлечение гаджетами может привести к тому, что ребенок будет испытывать трудности в установлении контактов со сверстниками, неумении понимать невербальные сигналы, эмпатии.
- **Повышенная агрессивность и раздражительность:** Невозможность получить желаемое в игре, ограничение доступа к гаджету могут вызывать у ребенка сильные негативные эмоции, которые он не всегда умеет контролировать.
- **Формирование зависимости:** Мозг ребенка очень восприимчив к системе вознаграждений, которую предлагают гаджеты (лайки, новые уровни, интересные видео). Это может привести к формированию настоящей зависимости, когда ребенок испытывает дискомфорт и тревогу без доступа к устройству.

- **Снижение уровня фантазии и креативности:** Готовые образы и сценарии в играх и мультфильмах могут подавлять собственную фантазию ребенка, его способность придумывать игры и истории самостоятельно.
- **Эмоциональная отстраненность:** Ребенок может начать предпочитать виртуальный мир реальному, становясь менее вовлеченным в семейные дела и общение с близкими.

### 3. Влияние на когнитивное развитие:

- **Ухудшение памяти:** Постоянное потребление большого количества информации, часто поверхностной, может негативно сказаться на способности запоминать и усваивать новую информацию.
- **Снижение способности к обучению:** Как уже упоминалось
- **Снижение способности к обучению:** Как уже упоминалось, трудности с концентрацией и поверхностное восприятие информации затрудняют усвоение новых знаний и навыков, которые требуют более глубокого анализа и запоминания. Ребенку становится сложнее учиться в школе, если он привык к мгновенному получению информации и развлечений.
- **Ограничение развития критического мышления:** Гаджеты часто предлагают готовую информацию и решения, не стимулируя ребенка к самостоятельному поиску ответов, анализу причинно-следственных связей и формированию собственного мнения. Это может привести к пассивному потреблению контента и неспособности критически оценивать получаемую информацию.
- **Уменьшение способности к решению проблем:** Вместо того чтобы самостоятельно искать пути решения задач в реальной жизни, ребенок может привыкнуть к тому, что гаджет предлагает готовые решения или отвлекает от проблем. Это может снизить его самостоятельность и инициативность в преодолении трудностей.

### Что же делать? Как найти баланс?

Важно понимать, что полностью исключить гаджеты из жизни ребенка в современном мире практически невозможно. Однако, наша задача – научить детей безопасному и разумному использованию этих устройств, а также помочь им сохранить и развить все те важные навыки, которые формируются в реальном мире.

### Рекомендации для родителей:

1. **Устанавливайте четкие временные рамки:** Определите, сколько времени ребенок может проводить за гаджетом в день, и строго придерживайтесь этих правил. Для дошкольников это, как правило, не более 30-60 минут в день, разделенных на короткие сессии.
2. **Контролируйте контент:** Выбирайте развивающие игры, мультфильмы и приложения, соответствующие возрасту ребенка. Избегайте контента с насилием, агрессией или чрезмерной стимуляцией.
3. **Создавайте "зоны, свободные от гаджетов":** Например, во время еды, перед сном, во время семейных игр или прогулок.
4. **Будьте примером:** Дети копируют поведение родителей. Если вы сами постоянно сидите в телефоне, ребенку будет сложно понять, почему ему нельзя.
5. **Предлагайте альтернативы:** Активно вовлекайте ребенка в игры, чтение книг, творческие занятия, прогулки на свежем воздухе, общение с другими детьми. Чем

интереснее и разнообразнее будет реальная жизнь ребенка, тем меньше у него будет желания "уходить" в виртуальный мир.

6. **Общайтесь с ребенком:** Интересуйтесь, что он смотрит и во что играет на гаджете. Обсуждайте увиденное, задавайте вопросы, помогайте ему осмысливать информацию.
7. **Не используйте гаджеты как "няню" или средство успокоения:** Это формирует у ребенка ассоциацию гаджета с решением всех проблем и может привести к зависимости.
8. **Обращайте внимание на сигналы ребенка:** Если вы замечаете, что ребенок стал более раздражительным, плохо спит, отказывается от игр или общения, возможно, стоит пересмотреть его режим использования гаджетов.
9. **Постепенно вводите новые технологии:** Не стоит давать ребенку смартфон в руки в 2 года. Знакомство с гаджетами должно быть дозированным и соответствовать его возрастным возможностям.

**Помните, что ваша роль как родителей – направлять и поддерживать ребенка, помогая ему расти здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком. Гаджеты могут быть полезным инструментом, но только при условии разумного и контролируемого использования.**