**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно -речевого развития детей №6 «Чебурашка»**

357600Ставропольский край г.Ессентуки ,ул.Энгельса,25

Тел./факс(887934 )6-26-28, E-mail: detskiy\_sad6 @mail.ru

ОКПО 51997756, ОГРН1022601224370
ИНН2626026231 КПП262601001

**Консультация для родителей:**

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

Подготовила

 педагог-психолог

 первой кв.кат.:

 Балобанова Н.Н.

Ессентуки 2023 год

Стоит ли доверять досуг ребёнка гаджетам и ограничивать время, проводимое за экраном?

Сегодня мы поговорим - О пользе и вреде гаджетов для детей.

Плюсы и минусы использования гаджетов

1. Положительное влияние современных гаджетов на детей

1. телефоны и планшеты помогают отвлечь малыша от затяжных занятий. Например, вы сидите в очереди к врачу или едете к бабушке в деревню на машине. Ребёнок от долгого сидения на одном месте устаёт, начинает нервничать, капризничать. Ему хочется побегать-попрыгать, и это нормально – он же ребёнок. Вот тут и приходят на помощь электронные устройства. Вы даёте ему гаджет, и вот малыш уже занят игрой или рисует на нетбуке.

2. в наше время большое развитие получает цифровое образование. Книги и методички постепенно уходят на второй план, уступая место компьютерным играм и мобильным приложениям. Они учат детей дошкольного возраста чтению, счету, рисованию. Они помогают развивать их память, внимание, логическое мышление. Также есть обучающие мультфильмы, рассказывающие ребёнку о природе, мире, вселенной, обо всём окружающем мире.

При разумном подходе использование гаджетов детьми не должно стать большой проблемой. Образовательные программы, ограничение по времени и родительское участие превратят любой девайс из врага, с которым следует бороться, в помощника.

Кроме привычных планшетов и смартфонов, на рынке существует огромное количество гаджетов, которые не оказывают отрицательное влияние, но при этом значительно упрощают жизнь мамам и папам. Вот несколько примеров:

• Умные игрушки. Они поют, рассказывают стихи, сказки, обучают и помогают заснуть.

• VR-очки. Облегчают процесс обучения детишек постарше.

• *«Умные»* часы. Вы всегда сможете позвонить ребёнку или узнать его координаты, а он послать вам сигнал в случае опасности.

• Маячок для поиска вещей. Девайс для рассеянных людей.

Детям постарше можно приобрести электронную книгу. Она не влияет на зрение, а её объём памяти позволяет хранить огромное количество различной литературы.

2. Влияние гаджетов на речь ребенка.

Было: ребенок ходит за ручку, гуляет во дворе или в парке, копается в песочнице, собирает окурки, кидается песком, падает и встает, пытается поймать бездомную собачку, находит мертвую птичку, и все время находится в контакте; либо с родителями, либо с такими же малышами. Он помогает папе чинить машину, чинить полки или табуретку, помогает маме в субботу мыть пол, выбивать ковер на снегу. Ездит с родителями на дачу на четырех видах транспорта, это практически кругосветное путешествие… А если повезет, и ребенка оставят на пару недель у бабушки в деревне: побегает за цыплятами, подружится с собакой, поможет бабушке на огороде, с местными ребятами облазает всю округу и получит столько впечатлений, что хватит до следующего приезда.

В это время происходит активное общение – речевое, тактильное, эмоциональное…

Первый, второй и третий год жизни ребенка — это так называемый сензитивный для развития речи период. Иными словами, это период, когда речь активно развивается, развиваются соответствующие зоны мозга. Именно в этот период необходимо активное общение со сверстниками, бабушками, родителями.

К 5 годам устная речь должна быть сформирована. К 5-6 годам сензитивный период заканчивается, ответственные за речь зоны мозга перестают быть пластичными и, если ребенок к этому времени говорит очень плохо или почти не говорит, то научить его и исправить положение полностью займет много времени и сил. Ученые утверждают, что 70 % информации о мире дети добывают до 5 лет. Остальные 30 % добирают за всю оставшуюся жизнь.

3. Влияние гаджетов на физиологию детей.

В очень раннем возрасте влияние гаджетов на здоровье детей является исключительно отрицательным, а польза – сомнительной. Малыш, проводящий время с планшетом, мало двигается. Что приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата. Ребёнок за ноутбуком часто сидит с сутулой спиной, а это ведёт к искривлению позвоночника. Родители должны в этом случае дозировать время, которое ребёнок проводит за электронными устройствами. Например, ограничьте период, проведённый за компьютером. Следите за тем, чтобы малыш больше двигался. Придумайте совместное занятие: прогулка по городу или приготовление ужина. Тогда у ребёнка не останется времени для девайсов. А часы, проведённые с семьёй, всегда лучше часов, проведённых за ноутбуком.

В более старшем возрасте у него появляются проблемы, связанные с обучением.

При неограниченном длительном использовании смартфонов и подобных им устройств формирование мышц, отвечающих за работу рук и пальцев, может пойти неправильно. Для того, чтобы избежать подобного развития ситуации, купите ребёнку альбом и набор фломастеров. Рисование не только развивает мелкую моторику, но и оказывает позитивное воздействие на становление гармоничной личности.

Также у ребятишек, постоянно проводящих время за цифровыми устройствами, часто наблюдается нарушение координации между мозгом и руками. Предотвратить неприятные последствия достаточно просто, необходимо чаще играть с детьми в мяч.

Кроме того, длительное пребывание перед экраном отрицательно сказывается на глазах. Отсутствие двигательной активности влияет на вес, позвоночник, мышцы в целом.

Сколько времени ребёнок может пользоваться гаджетами

По рекомендациям ВОЗ, малышей до 2 лет стоит полностью оградить от гаджетов, а в возрасте 2–4 лет можно проводить за экраном до 1 ч в сутки.

Американская Академия педиатров также разработала возрастные ограничения по использованию гаджетов :

• до 2 лет малыш не должен иметь никаких контактов с телефонами и планшетами;

• в возрасте с 2 до 5 лет — возможен просмотр познавательных передач в течение 1 часа в день, но не перед сном;

• с 6 до 18 лет — до 2 часов в день.

По мнению врачей, вместо *«экранного времени»* малышам стоит чаще предлагать подвижные игры — для них это намного полезнее.

Влияние гаджетов на развитие

О влиянии гаджетов на здоровье детей подробно рассказывает психолог и педагог AMI Анастасия Кузнецова.

Из-за гаджетов ухудшается работа головного мозга. Первая и решающая стадия развития мозга заканчивается в 3 года. Если на этом этапе диапазон возможных действий человека был ограничен, то многие связи в мозгу просто не образуются и его объём остаётся на 25—30% меньшим.

Например, в лобных частях развивается дефицит нейронных связей, отвечающих за регуляцию эмоций. В результате чаще возникают вспышки гнева и неконтролируемого поведения.

Зрение формируется неправильно. Бинокулярное зрение (способность одновременно чётко видеть изображение предмета обоими глазами) и острота зрения развиваются где-то до 4 лет. А тонкая моторика, управляющая глазной мускулатурой, полностью развивается годам к девяти.

Глаз учится искать и выделять объекты. Вот только ему это делать нужно в 3D-пространстве, когда есть все три измерения и объекты трёхмерны, плюс они могут находится в движении. Ситуация, в которой глаз один раз сфокусировался на определённом расстоянии и больше не движется (как происходит во время телепросмотра, очевидно, развитию этих функций не способствует.

Наблюдали ли вы когда-нибудь картину, когда ребёнку *(и даже гораздо старше 3 лет)* кидают мяч, а он стоит, не двигаясь и вообще не понимает, что происходит, пока мяч в него не попадёт? Одна из причин — увлечение экранами, которые плоские. Зрительные функции не развиваются должным образом, и малыш получает неверное представление о реальности, потому что реальность на экране двухмерна.

А вот чтобы они развивались правильно, важно переключать внимание малыша с предметов, которые вблизи, на те, что далеко и наоборот. Так что вместо экранов — прогулки, где можно показать и на небо, и кошечку или машинку вдалеке, и на жука под ногами и т. д. Ну а дома можно хотя бы в окно посмотреть, а потом на то, что рядом. Это упражнение окулисты советуют для укрепления глазных мышц.

Способности к восприятию и анализу информации гаджеты не улучшают. Наоборот, обучающиеся традиционным способом детишки часто показывают более высокий уровень развития по сравнению со сверстниками, проводящими большую часть времени с различными девайсами.

4. Просмотр гаджетов во время приема пищи.

Нарушаются пищевые привычки. В дальнейшем это может привести к ожирению. К сожалению, нередкая картина, когда родители, лишь бы накормить ребёнка, сажают его перед телевизором или планшетом.

Срабатывает эффект собаки Павлова: человек, которого с детства пичкают манной кашей перед телевизором, очень быстро увязывает экран и привычку поглощать пищу вне зависимости от своего желания. И получаем ситуацию, когда ем, не потому, что голоден, а потому, что горит экран.

5. Потеря эмоциональной связи с родителями.

Чем больше времени малыш проводит с гаджетом, тем больше он отдаляется от родителей, уходя в виртуальный мир. Шансов выстроить доверительные отношения в семье становится меньше, потому что живое общение заменяется *«экранным»*.

Как следствие, живой авторитет в виде родителя подменяется цифровым, а ценности семьи человек принимает неохотно, потому что их тоже формирует digital-пространство. Это одно из самых печальных последствий негативного влияния гаджетов на детей.

Если родителю важно быть действительно близким для своего ребёнка, нужно уделять ему достаточно внимания с самого рождения. Общаться, играть вместе, знакомить с окружающим миром. Когда вместо этого мама и папа *«занимают»* малыша телевизором и планшетом, лишь бы не отвлекал от *«важных дел»*, не стоит удивляться тому, что он предпочитает экран живому общению и отталкивает попытки наладить с ним контакт.

Малышам 1–3 лет особенно важно проводить много времени с родителями. Они могут поддержать его интерес к познанию мира, познакомить с явлениями природы и привить навыки взаимодействия с другими людьми

6. Личностные проблемы

Влияние гаджетов на психику ребёнка негативное. У малышей, школьников и иногда даже старшеклассников при частом использовании гаджетов между реальным и воображаемым миром происходит путаница. Отсюда сложности в адаптации и депрессивные расстройства, тревожность, страхи, желание уединиться, закрыться от мира и людей.

Ребёнок становится застенчивым, отказывается от реальных занятий, а при отсутствии интернета или доступа к любимым играм начинает нервничать и даже устраивает истерики. Сильно раздражается, проявляет агрессию и гнев. И всё это проходит сразу, как только в руках появляется гаджет. Развивается зависимость, которую можно устранить только психотерапией.

Нужно помнить о воздействии девайсов на психику ребёнка. Чтобы полноценно развиваться, ребёнку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

А вот различные девайсы предоставляют детям лишь изображение, которое не может *«поговорить»* с ними. Конечно, развивающие мультфильмы и детские передачи дают малышу полезную информацию, но они не реагируют на конкретного ребёнка, не вызывают у него какого-то действия, а просто гипнотизируют разноцветными образами.

Кроме того, до определенного возраста детей привлекают лишь яркие изображения, которые быстро сменяют друг друга. Малыши не способны усваивать сюжет, воспринимать характеры героев и оценивать их поступки. С таким же успехом можно посадить ребёнка перед стиральной машиной, и он с упоением будет рассматривать крутящийся барабан.

К тому же зависимость от гаджетов возникает очень быстро. Попытки родителей отвлечь от экрана малыша заканчиваются плачем и скандалами, ведь отказаться от того, что приносит удовольствие, очень сложно.

7. Сложности с социализацией

Ребёнку, проводящему слишком много времени за экраном, сложнее социализироваться. Пока другие знакомятся с окружающим миром и людьми, он живёт в мире, ограниченном выдуманными персонажами с ненастоящими эмоциями и мимикой. А когда наступает время познакомиться с реальностью, сталкивается с тем, что его представления о ней ошибочны, и мир человеческих отношений сложен и многогранен.

Когда человек не может выразить себя или понять другого в реальности, ему очень сложно жить в обществе и преуспевать в деятельности. Выдуманный мир даёт трещину, а настоящий кажется непонятным и недосягаемым. Отсюда внутриличностные конфликты, разочарования, чувство, что *«я чужой в этом мире»*, бесконечные визиты к психотерапевтам.

Похоже, что известные основатели и руководители IT -компаний знают про все перечисленные негативные последствия:

• Стив Джобс, CEO компании Apple, ограждал своих детей от экранов даже в подростковом возрасте.

• Билл Гейтс, основатель Microsoft, не разрешал своим детям пользоваться гаджетами до 14 лет, а после запрещал делать это во время приёмов пищи.

• В 11 лет у сына генерального директора Google Сундара Пичаи ещё не было смартфона. Сундар также ограничивает количество телевизора в жизни сына.