**МАДОУ ЦРР детский сад № 7**

**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Влияние телевидения и компьютерных игр на психическое здоровье дошкольника»**



В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Большинство современных детей вообще не представляют себе без него ни досуг, ни обучение и часами просиживают один на один со светящимся экраном.

Большое количество родителей с раннего возраста приучают детей к компьютеру и телевизору, возможно и не осознавая того. Очень удобно, что ребенок чем-то занят, и у родителей при этом высвобождается какое-то время для собственных дел, а это так важно, особенно для мам. Да и знания детям также часто дает телевизор, показывает мир, новых людей и новые города.

**Ребенок**готов часами играть в игры или смотреть мультики, **телевизионные** передачи различной тематики. Как показывают результаты статистики, дошкольники от 4 до 6 лет смотрят телевизор от 2 до 6 часов в день, при этом наибольшее количество приходится на вечер – с 18:00-22:00. По началу **родителей радует**, что сидя за **компьютером или телевизором ребенок**получает полезную информацию**,**но со временем начинают замечать, что поведение ребенка заметно изменилось.

Конечно же, никто не отрицает значение телевизионных передач и для развлечения, и для расширения кругозора наших детей. Просто надо помнить старое доброе правило, что все хорошо в меру, и телевизионные передачи в том числе. Естественно, что нет никакого вреда от того, что ваш ребенок посмотрит хороший фильм или обучающую программу, но если он сидит полдня, не отходя от телевизора или компьютера, то ничего, кроме вреда - это принести не может, даже если сами по себе передачи и полезные.



**Какую опасность несут в себе компьютерные игры и телевидение?**

Дети, которые смотрят подряд все телевизионные передачи, особенно не предназначенные для их восприятия, значительно более пассивны, чем их сверстники. Им все труднее становится находить общий язык с партнерами по игре, они не могут договариваться, решать спорные и конфликтные ситуации, привыкая решать все сложности нажатием кнопок и доминированием над противником. При этом темы их игр лишены самостоятельности. Они чаще всего являются воспроизведением увиденного накануне по телевизору или в компьютерной игре, что свидетельствует о бедности воображения. Недостаток творческой активности отмечается не только в игре, но и на занятиях.

 Телевизор приучает нас к пассивному восприятию информации, так как мы сами не вмешиваемся в ход действия, принять в нем какое-то участие не можем. При этом, если при чтении книги нам приходится дополнять фантазии художника, то телевизионные программы не дают нам и этой возможности.

 Родителям необходимо помнить о том, что смысл ярких вставок в транслируемых мультфильмах совсем в другом – в гипнотическом приучении детей к экрану. Подобранный ритм, мерцание, шум действуют на психику, маленький человек впадает в транс и притягивается к экрану всё больше и больше, «заглатывая» зачастую ненужную информацию. За последние годы резко увеличилось количество детей, которые умеют воспринимать только зрительную информацию. Слова проходят мимо них. В школе «телевоспитанники» испытывают большие затруднения со сменой привычного визуального восприятия на вербальный (слуховой). Ведь их обучает не телевизор, а живой учитель, которого они не способны услышать, а значит и понять.

 Дети так устроены, что лучше всего познают мир именно с помощью игр. Игра – источник удовольствия и вполне естественное времяпрепровождение для малыша. Компьютер в данном случае – чудесная возможность, совместить приятное с полезным. Ведь существует масса специальных игр, направленных на развитие интеллекта, памяти, моторики. Дети, проводящие по полчаса в день за такими познавательными играми, в результате имеют более устойчивую психику и лучше приспособлены к учебному процессу. Поэтому нерационально отказываться от благ цивилизации, полностью отгораживая ребенка от компьютерных игр.

Очевидно, что далеко не все игры полезны. Жестокие игры с элементами насилия лучше спрятать подальше от глаз ребенка. Дело в том, что дети с трудом различают реальную жизнь и виртуальную. Регулярно играя в различные «стрелялки», ребенок становится агрессивным и может считать насилие нормальной моделью поведения и даже способом решения проблем.

Кроме того, что родители должны следить за тем, в какие игры играет ребенок, они еще должны контролировать время, которое посвящается этому занятию. Даже в развивающие игры лучше не играть дольше часа в день – дети часто не могут остановиться и часто могут раздумывать над разгадкой очередной тайны весь день, отвлекаясь от уроков. Кроме того, длительное пребывание перед монитором негативно сказывается на многих функциях организма - зрении, костно-мышечном аппарате, высшей нервной деятельности и т.д.



Чрезмерное увлечение играми сказывается на психике ребенка, «игроманы» эмоционально неустойчивы, чрезмерно раздражительны и вспыльчивы. Им сложно адаптироваться в реальной жизни, окружающий мир становится скучным и неинтересным, а это становится причиной для ухудшения настроения и самочувствия.

**Какой вывод можно сделать?**

Хотелось бы обратиться с большой просьбой к родителям. Пожалуйста, обращайте внимание на игры ваших детей, на тот поток информации, который льётся с экрана телевизора или компьютера. Помните: не все мультфильмы и компьютерные игры рассчитаны на них. Введите цензуру на просмотр телепередач и компьютерных игр. Не оставляйте ребенка одного в этом сложном мире информации. Интересуйтесь, какие игры ему нравятся, какие книги, какие мультфильмы он предпочитает смотреть, почему? Если не Вы, то кто поможет вашему ребенку разобраться во всем этом окружающем многообразии, в своих эмоциях? Помните, что предупредить эмоциональные нарушения ребенка гораздо легче, чем их потом исправить! Любите своих детей!

**Как правильно организовать работу ребенка дошкольного возраста на компьютере**

Существуют жесткие требования к организации режима работы на компьютере детей дошкольного возраста, обустройству рабочего места. Соблюдение этих норм и требований позволит не доводить ребенка до состояния переутомления, перенапряжения, а поможет сделать работу на компьютере полезной и развивающей.

**Режим работы.**

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.

2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
 3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

**Рабочее место ребенка**

***Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию***.

Ребенок при работе за компьютером должен сидеть правильно:

 • стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
• монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;

• глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;
• расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см;
• источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;
• провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.  В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

 **Комплекс упражнений для утомленных глаз**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. С меткой на стекле: смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (10-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Выполняется сидя.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек. снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Закрыть веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

*Подготовила воспитатель Мухаметшина А. В.*