

Консультация для родителей: **«Дети и гаджеты: как найти баланс?»**



Почему важно контролировать использование гаджетов детьми?

Дети старшего дошкольного возраста активно развиваются, учат буквы, цифры, изучают мир, начинают осваивать навыки общения и социальной адаптации. В это время использование гаджетов должно быть ограничено и направлено на развитие, а не на длительные часы «экранного времени». Вот почему:

- **Эмоциональное и психическое развитие:** чрезмерное время за гаджетами может снижать способность ребёнка воспринимать реальный мир, мешать развитию эмпатии и социальной активности.
- **Физическое здоровье:** длительное сидение за экраном влияет на зрение и осанку, а также может снизить активность и привести к проблемам с физическим развитием.
- **Социальные навыки:** дети в этом возрасте учат себя взаимодействовать с другими детьми, и избыточное время в виртуальном пространстве может затруднить этот процесс.

Рекомендации по времени использования гаджетов для детей старшего дошкольного возраста

Для детей старшего дошкольного возраста важно придерживаться ограничений по времени и качеству контента:

Нормы использования:

- **Не более 30–60 минут в день** для детей до 7 лет. Это время можно распределить на несколько сессий в течение дня.
- Важно, чтобы это время было качественным и содержательным: мультфильмы, обучающие игры или видео занятия, направленные на развитие.
- Убедитесь, что ребёнок делает перерывы между «экранами», чтобы избежать усталости глаз и перегрузки.

Важные моменты:

- Не рекомендуется использовать гаджеты перед сном — это может мешать нормальному отдыху.
- Старайтесь использовать гаджеты совместно с ребёнком, чтобы направлять его внимание на полезный контент и объяснять происходящее.

Как выбрать правильный контент для ребёнка?

Для детей подготовительной группы особенно важно, чтобы контент, с которым они сталкиваются, был не только безопасным, но и развивающим:

- **Образовательные игры:** выберите развивающие игры, которые учат буквам, цифрам, простым математическим операциям, способствуют развитию памяти, логики и внимания.
- **Мультфильмы:** отдавайте предпочтение тем мультфильмам, которые развивают моральные ценности, учат правилам общения, дружбе и взаимопомощи.
- **Педагогические программы:** есть много интерактивных программ и приложений, которые помогают развивать речь, координацию и мелкую моторику.

Контроль за контентом:

- Устанавливайте родительский контроль на устройствах, чтобы ограничить доступ к неподобающим или насильственным программам.
- Изучайте, с чем именно ребёнок взаимодействует на экране, чтобы понимать его интересы и направлять их в полезное русло.

Как развивать баланс между гаджетами и активностями на свежем воздухе?

В возрасте 5-7 лет дети активно познают мир, и важно, чтобы у них было достаточно времени для физической активности и игр на свежем воздухе:

- **Прогулки и игры на улице:** стимулируйте ребёнка проводить время на свежем воздухе — это способствует развитию моторики, укреплению здоровья и помогает отдыхать от экрана.
- **Творческие занятия:** рисование, лепка, рукоделие — занятия, которые развивают креативность и самостоятельность.
- **Чтение книг:** приучайте ребёнка к книгам, читайте вместе и обсуждайте прочитанное.
- **Совместные игры:** настольные игры, ролевые игры, конструкторы — всё это помогает развивать не только когнитивные, но и социальные навыки ребёнка.

Как убедиться, что ребёнок использует гаджеты правильно?

- **Обсуждайте контент:** спрашивайте у ребёнка, что ему интересно, что он видел или играл. Это помогает вам понять, что он усвоил и что его заинтересовало.
- **Предлагайте альтернативы:** если ребёнок просит больше времени с гаджетом, предложите ему что-то другое — прогулку, игру, чтение. Важно, чтобы ребёнок не привык к постоянному экранному времени.
- **Регулярные перерывы:** после каждого 15-20 минутного занятия с экраном давайте ребёнку сделать перерыв: немного поиграть, размяться, попить воды.

Как развивать здоровое отношение к технологиям?

Важно учить ребёнка понимать, что гаджеты — это инструмент для обучения и развлечений, но не замена реального мира. Воспитывайте здоровое отношение к технологиям:

- **Гаджет как инструмент:** объясните, что гаджеты помогают учиться, но не заменяют общения с людьми, физической активности и отдыха.
- **Моделируйте поведение:** показывайте пример — вы тоже должны соблюдать ограничения по времени с экрана, проводить время на улице и отдыхать от технологий.

Гаджеты могут быть полезным инструментом для развития ребёнка, если их использование сбалансировано и контролируемо. Важно создавать пространство для реальных, живых взаимодействий, развивать творческие и физические навыки ребёнка, чтобы гаджеты не стали заменой реальной жизни.

Подготовила воспитатель Чернышова Марина Владимировна