**МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладошки».**

**Воспитатель: Панова Светлана Александровна**

**Консультация для родителей. «Родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем!»**

**Чем опасны гаджеты?**

**1 Планшеты и телефоны провоцируют болезни глаз.**

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребёнок часто и подолгу играет на планшете, компьютере, смотрит близко телевизор при расстоянии менее 60 см. При игре на планшете, телефоне очень сильно напрягаются глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

Конъюнктивит. Когда ребёнок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

**2 Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.**

Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – физическая нагрузка.

**3 Нарушения ритма дыхания.**

Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие функции нашего организма.

***Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?***

Эту зависимость и побеждать не надо, нужно вовремя ребёнку показать, что в мире существует много других интересных вещей. Дети должны уметь играть с детьми и уметь задавать вопросы взрослым. А маленьким детям не стоит совать в руки планшет только для того, чтобы он перестал капризничать. Надо найти такие занятия, которые будут доставлять ребенку удовольствие, например, рисование (особенно нетрадиционное: пальцами, нитками, с помощью круп, конструирование, лепка.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется полный запрет на гаджеты.

Необходимо говорить о друзьях, которые с удовольствием катаются на велосипедах, роликах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку.

