



Цифровой дошкольник?!



Воспитатель Залазаева Юлия Вениаминовна

Современные дети растут в цифровом мире – планшеты, смартфоны, телевизоры, компьютеры становятся неотъемлемой частью их повседневности. Однако важно помнить, что в возрасте 5-6 лет психика ребенка еще формируется, и чрезмерное использование гаджетов может нанести вред как физическому, так и психоэмоциональному развитию.

➤ Почему важно ограничивать экранное время в дошкольном возрасте?

Многочисленные исследования подтверждают, что длительное пребывание у экрана снижает активность мозга, замедляет развитие речи, ухудшает внимание и усидчивость, а также повышает уровень тревожности. У детей могут возникать трудности с засыпанием, агрессия, раздражительность и зависимость от быстрых визуальных стимулов.

Норма времени взаимодействия с экраном:

По рекомендациям ВОЗ – не более 1 часа в день для детей 3-6 лет, до 20-30 минут подряд с последующим перерывом и переключением на активную деятельность.

➤ Какие риски несет чрезмерное использование гаджетов?

Задержка речевого и когнитивного развития при пассивном просмотре мультфильмов снижает потребность в активном речевом взаимодействии.

Формирование клипового мышления ведет к тому, что ребенок привыкает к быстрому переключению картинок и теряет способность к сосредоточенному восприятию.

У ребенка возникает эмоциональная неустойчивость, постоянная стимуляция экранами истощает нервную систему.

Снижение физической активности и недостаток движения вредит не только здоровью, но и интеллектуальному развитию.



➤ Как установить здоровые цифровые границы?

Определите четкие временные рамки! *Например, мультфильмы – не более 30 минут после прогулки.*

Следите за содержанием и сами выбирайте качественные, соответствующие возрасту. Следует избегать чрезмерно ярких, быстро меняющихся или агрессивных сюжетов.



Используйте правило: «Сначала – дело, потом – экран», ведь выполнение обязанностей, активная игра или чтение – важнее и полезнее, чем просмотр мультфильма.

Выбирайте совместное использование, ведь намного лучше и безопаснее, если родитель смотрит или играет с ребенком, комментируя и объясняя происходящее.

Старайтесь создавать зоны без экранов, четко определив те места в квартире, где использование гаджетов под запретом. НО! Не только детям, но и взрослым! Не забывайте, что именно ВЫ – значимый взрослый для ребенка. *Например, за обеденным столом, перед сном, в кровати.*

➤ Чем заменить экранное время?

*Живое общение – лучшее средство развития речи, мышления и эмоциональной сферы ребенка, в том числе и дошкольника.

*Творческая деятельность – это рисование, лепка, конструирование, способствуют развитию мелкой моторики и воображения.

*Физическая активность – прогулки, подвижные игры, танцы – залог здоровья и развития.

*Чтение и рассказывание сказок – развивает словарный запас, память и фантазию.

Уважаемые взрослые!

Вы – главный пример и регулятор для своего ребенка!

Формируя осознанное и бережное отношение к цифровой среде, вы закладываете основы его здоровья, безопасности и гармоничного развития.

