

## Консультация для родителей

Подготовила Староверова О.Е.  
воспитатель МБДОУ ДС №1

### **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДОСУГ РЕБЕНКА**

Сегодня практически в любой семье есть компьютер (планшет, ноутбук), телефон. Для многих родителей все эти гаджеты – «палочка-выручалочка»: включил – и ребенок тихо сидит за ними часами, не пристает, не скачет по квартире, не пропадает на улице неизвестно где и с кем. Любой ребенок в семье, где есть телефоны, планшеты, смартфоны и компьютеры, довольно рано начинает ими интересоваться.

Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп детей показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств.

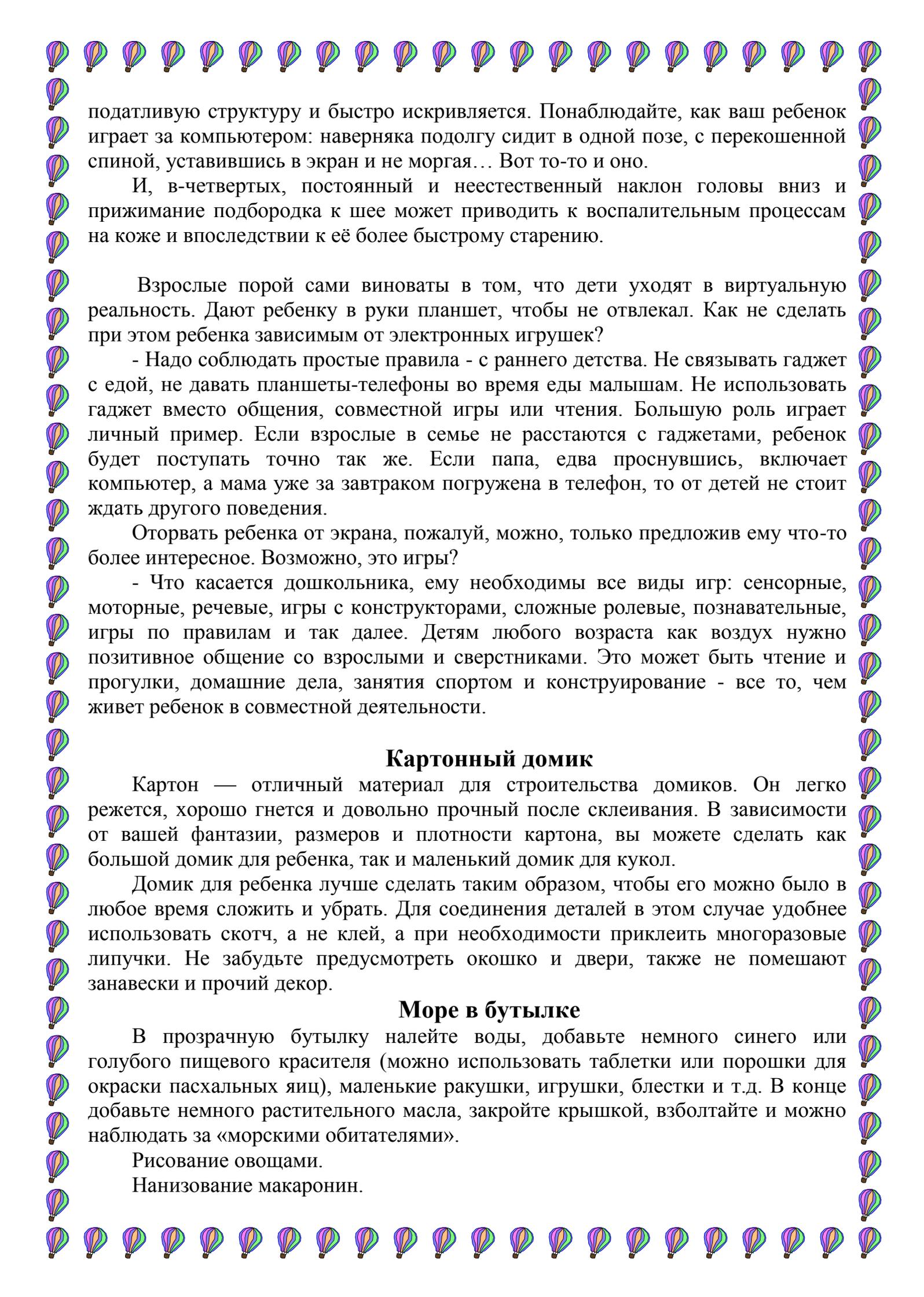
Во-первых, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.

Постоянное использование мышки может привести к тому, что у ребенка могут начать неметь и болеть пальцы правой руки (или левой, если он левша и держит мышку левой рукой). Это так называемый туннельный синдром – однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавливанию нервов.

От компьютера ребенок не получит нужных сенсорных ощущений. К тому же мелкая моторика рук развивается намного меньше, чем при игре с настоящим конструктором, мозаикой.

Во-вторых, постоянное взглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию.

В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела), который у детей еще имеет



податливую структуру и быстро искривляется. Понаблюдайте, как ваш ребенок играет за компьютером: наверняка подолгу сидит в одной позе, с перекошенной спиной, уставившись в экран и не моргая... Вот то-то и оно.

И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению.

Взрослые порой сами виноваты в том, что дети уходят в виртуальную реальность. Дают ребенку в руки планшет, чтобы не отвлекал. Как не сделать при этом ребенка зависимым от электронных игрушек?

- Надо соблюдать простые правила - с раннего детства. Не связывать гаджет с едой, не давать планшеты-телефоны во время еды малышам. Не использовать гаджет вместо общения, совместной игры или чтения. Большую роль играет личный пример. Если взрослые в семье не расстаются с гаджетами, ребенок будет поступать точно так же. Если папа, едва проснувшись, включает компьютер, а мама уже за завтраком погружена в телефон, то от детей не стоит ждать другого поведения.

Оторвать ребенка от экрана, пожалуй, можно, только предложив ему что-то более интересное. Возможно, это игры?

- Что касается дошкольника, ему необходимы все виды игр: сенсорные, моторные, речевые, игры с конструкторами, сложные ролевые, познавательные, игры по правилам и так далее. Детям любого возраста как воздух нужно позитивное общение со взрослыми и сверстниками. Это может быть чтение и прогулки, домашние дела, занятия спортом и конструирование - все то, чем живет ребенок в совместной деятельности.

### **Картонный домик**

Картон — отличный материал для строительства домиков. Он легко режется, хорошо гнется и довольно прочный после склеивания. В зависимости от вашей фантазии, размеров и плотности картона, вы можете сделать как большой домик для ребенка, так и маленький домик для кукол.

Домик для ребенка лучше сделать таким образом, чтобы его можно было в любое время сложить и убрать. Для соединения деталей в этом случае удобнее использовать скотч, а не клей, а при необходимости приклеить многоразовые липучки. Не забудьте предусмотреть окошко и двери, также не помешают занавески и прочий декор.

### **Море в бутылке**

В прозрачную бутылку налейте воды, добавьте немного синего или голубого пищевого красителя (можно использовать таблетки или порошки для окраски пасхальных яиц), маленькие ракушки, игрушки, блестки и т.д. В конце добавьте немного растительного масла, закройте крышкой, взболтайте и можно наблюдать за «морскими обитателями».

Рисование овощами.

Нанизывание макаронин.