**Влияние современных гаджетов на жизнь и здоровье ребенка.**

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов: сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – без них мы не представляем себе нашу современную жизнь.

Наши дети с такой легкостью осваивают любые цифровые технологии, что взрослые только диву даются: еще и говорить не научился, а уже умеет включать и выключать планшет, требует играть телефоном или знает, как переключить каналы на любимый мультик.

Отношение родителей к появлению гаджетов в жизни ребенка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить своё чадо от современных веяний. С одной стороны, родители радуются: «Ах, какой смышленый! Лучше меня разбирается!», с другой – беспокоятся: «Это же вред здоровью, компьютерная зависимость?»

*Попробуем разобраться, как в данной ситуации сохранить здоровье ребенка и в то же время не обделить его чем-то важным, не препятствовать его развитию.*

По данным исследований в России собственный смартфон или планшет есть у 42% детей 3-6 лет. Цифровая активность ребят 5-10 лет - от одного до трех часов в сутки, а вместе с просмотром телевизора - 3-5 часов в день. Доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ Александр Веракса отмечает, что дошкольники, использующие гаджеты не более часа, успешнее в своем речевом, эмоциональном развитии, чем сверстники, которые проводят времени существенно больше. С одной стороны, без компьютерных технологий современную жизнь представить невозможно. С другой, по требованиям СанПиН дошкольникам разрешается проводить за компьютером (планшетом, сотовым телефоном) не более 10-30 минут в день в зависимости от возраста, а малышам до 3 лет - вообще настоятельно не рекомендуется.

Многие специалисты также считают, что лучше детей знакомить с различными девайсами после трех лет, ребёнку 3-4 лет хватит не более часа в день, 5-6 лет – не более двух часов в день.

Чтобы полноценно развиваться, ребёнку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт, включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

В этом процессе на помощь ему должны прийти не виртуальные стимулы, а реальные объекты. Игрушки, которые можно потрогать, растения, которые можно понюхать, рассказы родителей, которые можно услышать.

Использование гаджетов ребенком должно быть дозировано и под родительским контролем.

***Рассмотрим подробнее, в чем заключаются минусы и плюсы использования гаджетов.***

Поговорим об отрицательном влиянии гаджетов на развитие ребенка

Многие родители специально дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: для развития ребенка, пресечения его капризов и истерик, во время долгого ожидания в очередях или чтобы выкроить для себя немного свободного времени. При этом знакомить ребенка с гаджетами они начинают уже с первого года жизни. И напрасно! Поскольку в раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребенку, сформировав аутичные черты в его поведении.

В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.

Компьютерная же игра в исполнении дошкольника имеет другую психо- социальную структуру: преобладание механического следования игровому сценарию с погружением в полисенсорный мир звуков и ярких цветовых эффектов; многократный повтор действия для достижения результата;

малоосмысленное продвижение по уровням сложности; попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды.

Такая игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости («захочу – включу, захочу – выключу»), примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей.

Игра ребенка на компьютере или планшете не требует эмоциональной включенности в этот процесс родителя, его участия, помощи и содействия, что отражается на степени детско-родительской привязанности. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству.

ей. Им не интересно общаться друг с другом.

***Каковы же последствия для здоровья?***

Ученые связывают избыточное время перед экраном с рисками для психического и физического здоровья.

**В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения.** Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или на экран телефона либо планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

- Дети за компьютером, планшетом, ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.

- В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей – растяжение связок, проблемы с сухожилиями, в особенности это касается большого пальца, возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук.

-При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Это может вызвать ожирение.

Для нормального физического и психологического развития ребенку обязательно нужно вести активный образ жизни,- бегать и прыгать, собирать пазлы, строить всевозможные домики, машины, самолеты из конструктора, клеить, рисовать, придумывать самому что-то, играть обычными игрушками.

- Головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

- Неподвижность ребенка: обычно увлеченный малыш терпеливо сидит на одном месте. Отсюда популярность планшетов в самолетах и в очередях в поликлинику. Американские ученые провели исследование с участием 11 тыс. детсадовцев, и ответственно заявили, дети, смотрящие ТВ хотя бы час в день, более склонны к полноте, чем их товарищи, которые проводят у монитора меньше часа .

-Уход от реальности. В современном мире людей окутывает такое множество страхов, внутренних комплексов и тревог - музыка, игры, постоянный просмотр социальных сетей помогает заглушить свой внутренний голос и создать самому себе иллюзию того, что в их жизни все в порядке;

Я не буду сегодня останавливаться на возникновении зависимости от использования гаджетов, которая наблюдается у большинства пользователей. Специалисты выделяют следующие причины: дефицит общения в семье, отсутствие родительского контроля, замкнутость, неуверенность в своих силах и т.п.

**Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно дать следующие рекомендации:**

1. Введите строгий режим. «Общение» с компьютером для дошкольника должно составлять 20–30 мин в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо, детей помладше постарайтесь отвлечь другими занятиями.

2. Поощряйте и хвалите детей. (За вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми). Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом: срываются на раздражение и крик. А ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.

3. Станьте примером для ребенка. Старайтесь сами не нарушать правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы тоже зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

4. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства.

**Положительное влияние гаджетов на развитие дошкольников**

Многие современные дошкольные образовательные организации оснащены планшетами и компьютерами, несмотря на разнообразие игрушек, в первую очередь замечают именно компьютер, просят включить его, нажимают на клавиши. Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков. Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам (учителям-логопедам, учителям- дефектологам и педагогам-психологам) развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей. Например, очень популярны программы обучения компьютерной графике, в которых ребенок становится мультипликатором и создает собственный мультфильм.

Естественно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он приносит. Компьютерная игра является элементом занятия, а не просто развлечением. Через 15 мин после начала занятия (либо игры) за компьютером с детьми необходимо провести специальную гимнастику для снятия зрительного напряжения, а в конце занятия (игры) – физкультурную минутку для снятия мышечного напряжения. Длительность занятия за компьютером определяется санитарными нормами: 25 мин – для детей 5–6 лет, 30 мин – для детей 6–7 лет. Как показывают результаты диагностики, только такие, регламентированные определенными правилами, занятия приносят пользу.

**Итак, подведем итог: стоит ли разрешать ребенку с раннего возраста пользоваться гаджетами? Ученые разных стран дают однозначный ответ «Нет! , не стоит, если Вам дорог Ваш ребенок»**