

Задровская Т.Р. воспитатель первой квалификационной категории
МАДОУ ДСКН № 6 города Сосновоборска.

Консультация для родителей дошкольников.

"ДЕТИ И ТЕЛЕВИЗОР".

Уход за ребёнком – это труд: постоянно приходится следить за непоседой, развлекать его, при этом занимаясь домашними делами. В суматохе мы мечтаем о волшебном средстве, которое займёт ребёнка, чтобы мама могла отдохнуть или заняться своими делами. И таким средством часто становится телевизор.

Чем вреден просмотр телевизора для детей?

- Отрицательное влияние на органы зрения. Просмотр телевизора способствует снижению зрения, цветоощущения.
- Отрицательное воздействие на нервную систему. Это и недоразвитие корковых отделов головного мозга, и развитие гиперактивности, нервного возбуждения. В отличие от взрослого организма, детский организм не отдыхает перед телевизором, а наоборот переутомляется.
- У детей младшего возраста отмечается задержка становления речи, дети испытывают трудности с произношением звука.
- Нарушение общения, агрессивное поведение.
- Телевидение может провоцировать развитие страхов, ночных кошмаров.
- Ребенок может испытывать проблемы с моторикой.
- Просмотр телевизора в неправильной позе может привести к нарушению осанки. Также у детей, часто просматривающих телевизор, отмечается недоразвитие мышечной массы.
- Ребенок быстро привыкает к телевизору, постепенно начинает постоянно требовать включать его любимые программы. Это может перерасти в истерику.
- Часто за просмотром телепередач дети перекусывают вредными продуктами, вследствие чего формируются неправильные пищевые привычки, ведущие к повышению массы тела, заболеваниям желудочно-кишечного тракта.
- Вокруг работающего телевизора создаются электромагнитные поля, которые также оказывают негативное влияние на психическое и физиологическое развитие организма.

Что делать?

Телевизор настолько крепко обосновался в нашей жизни, что отказ от него воспринимается, чуть ли не как отказ от еды. Но на самом деле существуют семьи, которые сознательно отказались от телевизора в доме. Не обязательно навсегда отказываться от телевизора. Но помните о совместном чтении, играх, творчестве, спорте. Любые дела, насыщенные общением, помогают детям обогатить словарный запас, развить речь, учат думать и анализировать.

Вы, но никак не телевизор, сможете вырастить детей счастливыми и успешными.

Приучите детей обходиться без телевизора.

Запретите смотреть телевизор в определенное время. Начните с малого — запретите смотреть телевизор во время еды. Просмотр телевизора не должен накладываться на время приема пищи или тихий час. У современных телевизоров есть функция таймера, поставьте его на определенное время вечером.

Составьте расписание телепередач и не нарушайте его даже в выходные и праздники.

Заранее определите, какие телепрограммы разрешено смотреть детям. Не включайте телевизор, когда вам того захочется. Вооружившись телепрограммой, составьте план семейных просмотров и не отступайте от него.

Составьте план занятий.

После того как вы установили ограничение на экранное время, составьте план на ближайшую неделю: чем вы будете заниматься с ребенком. Находите для детей интересные занятия **можете** Достаньте старые игрушки Попросите ребенка помочь вам по дому Маленькие дети любят помогать маме в мытье посуды, уборке комнаты и других домашних делах, поэтому старайтесь привлекать их к работе по дому. Смело доверяйте малышу щетку для мытья овощей или тряпку для пыли — он будет польщен вашим доверием.

Памятка для родителей.

Эти простые, но эффективные правила помогут вам взять от телепередач и мультфильмов лучшее и исключить у ребёнка зависимость от телевизора.

1.Тщательно выбирайте мультфильмы и передачи для детского просмотра. В них не должно быть агрессии и насилия.

2.Смотрите передачи вместе с ребёнком, комментируя происходящее и обсуждайте сюжет и действия героев, задавайте вопросы.

3.Проведите эксперимент: попробуйте не включать телевизор хотя бы несколько вечеров подряд, вместо этого почитайте книги. Это будет лучшим времяпрепровождением, которое только можно придумать для развития речи. Поговорите о главных персонажах, спросите, как бы ребёнок поступил на месте главного героя.

4.Старайтесь побольше читать. Правильно подобранная книга может стать даже своеобразной терапией в случаях, когда ребёнку тяжело совладать с какой – либо ситуацией.

Берегите своего ребенка.