**Управление образования города Ростова-на-Дону**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону «Детский сад № 86»**

**ул. Ткачёва, 44 тел./факс: (863) 210-09-84**

**г. Ростов-на-Дону, 344000. E-mail:** **mbdou87.2019@yandex.ru**

**ОКПО 42029294 ОГРН 1196196045000**

**ИНН/КПП 6168109231/616801001**

**Консультация для родителей «Польза и вред гаджетов для детей»**

Подготовил(а) воспитатель:

Серенко Т.И.

**Современным людям трудно представить свою жизнь без гаджетов. Смартфоны и планшеты прочно вошли в наш мир и стали настоящими помощниками. Даже дети стали пользоваться ими с самого раннего детства. Некоторые родители обеспокоены тем, что гаджеты все сильнее притягивают внимание детей, а окружающий мир становится для них менее интересным.**

**Если дети проводят больше времени в гаджетах, чем за другими занятиями, есть высокий риск развития проблем:**

**- со слухом — например, если ребенок постоянно слушает музыку в наушниках громче допустимого уровня;**

**-со зрением — несмотря на то, что современные экраны стараются делать безопасными, глаза сохнут и напрягаются от мелькающих картинок, мелкого шрифта и ярких цветов;**

**- с позвоночником — дети сутулятся, криво сидят за компьютерным столом и напрягают шею;**

**С лишним весом — особенно в подростковом возрасте, когда происходит гормональная перестройка и организму особенно важно оставаться активным и здоровым;**

**- с координацией — например, ребенку сложно поймать мяч на физкультуре;**

**- с мелкой моторикой — когда сидишь в телефоне, нужны только большой и указательный пальцы, поэтому правильно взять ручку или собрать конструктор всей пятерней тяжело.**

**Дошкольникам рекомендуется показывать развивающие ролики и мультфильмы, им можно играть в логические игры на внимание и память. Идеально, если дети смотрят что-либо с родителями, обсуждая увиденное.**

**«Правила пользования гаджетами для детей»**

1. **Ограничьте время, проводимое детьми с гаджетами.**

**Многие исследования показывают, что наличие слишком многих гаджетов в доме, а также слишком большая их доступность, связаны с негативным влиянием на детей. Для того чтобы избежать этого, попробуйте установить лимит на время, которое таковые устройства можно использовать каждый день.**

1. **Задавайте правила использования гаджетов. Создайте список правил и ожиданий, которые должны соблюдать ваши дети при использовании гаджетов. В такие правила можно включить такие точки, как «запрет на использование гаджетов во время уроков домашнего задания или приема пищи», «ограничение доступа к определенным приложениям или веб-сайтам», и т. Д.**
2. **Задействуйте гаджеты как средство обучения**

**Если используется правильно, гаджеты могут стать удивительным инструментом образования. В наши дни существует большое количество приложений и онлайн-ресурсов, которые помогут вашим детям учиться и развиваться через использование гаджетов.**

1. **Установите контрольный софт на все устройства**

**Установите на всех гаджетах, которые использует ваш ребенок, контрольную программу, которая будет помогать отслеживать время использования, а также контролировать доступность определенных приложений и веб-сайтов.**

1. **Будьте примером**

**Самое главное, что могут сделать родители, чтобы помочь своим детям использовать гаджеты без вреда для здоровья, — быть примером. Отформатируйте свое время и использование технологий так, чтобы ваш ребенок видел, что вы используете их с умом и ограничиваете время, проведенное в интернете.**

**В заключение можно сказать, что гаджеты играют большую роль в жизни детей, и нам, как родителям, нужно научить наших детей правильному использованию этих технологий. Надеемся, что эти советы помогут вам строить здоровые отношения со своими детьми и их гаджетами.**