

## **Консультация для родителей «Влияние современных гаджетов на ребенка: 10 очевидных причин сказать планшету «НЕТ»!**

Смартфоны и планшеты прочно вошли в нашу повседневную жизнь. Нет практически ни одной семьи, в которой не было бы того или иного гаджета. Вместе со взрослыми около 90% детей пользуются этими устройствами. Несомненно, польза от них есть, но если эта польза укладывается в строго отведенное время, допустимое для того или иного возраста. Но в современном мире время идет очень быстро... И зачастую маме не хватает даже времени на то, чтобы сварить ужин. Вот тут-то и приходят на помощь чудо-приборы. Дал ребенку планшет и он сидит час-два-три за игрой или просмотром мультфильма, а вы спокойно делаете свои дела. Но не для кого не секрет, что это может нанести серьёзный вред здоровью. И давайте с вами выделим 10 причин, по которым стоит ограничить общение ребенка с планшетом или смартфоном:

1. Длительное использование гаджетов способствует ухудшению зрения. Постоянно вглядываясь в экран ребенок рано или поздно обречен на появления близорукости. Постоянное напряжение глаз приводит к их сухости, что в последствии приводит и их инфицированию и воспалению.

2. Во-вторых, ухудшается осанка. Дети, как правило, пользуются планшетом в положении лежа. Это приводит к искривлению спины.

3. Постоянный наклон головы создает колоссальные нагрузки на шейные мышцы, а вождение по экрану одной рукой приводят к патологиям костей кисти (растяжению связок, проблемы с сухожилиями).

4. Нарушение мелкой моторики.

5. Так же длительное общение с новомодными гаджетами приводит к снижению двигательной активности, и, как следствие, приводит к набору веса и ожирению.

6. Использование планшета негативно влияет на детско-родительские отношения. С рождения до 2 лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Когда ребенок слышит родителей, общается с ними нервные нейроны образуются быстрее. Когда же ребенку дают в руки новомодную игрушку, время, проведенное с ребенком сокращается. При этом страдает не только общение между ними, но и появляются проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Такому ребенку в будущем будет тяжелее найти контакт с другими людьми, тяжелее сконцентрироваться на другом человеке, так же пострадает его самооценка.

7. Это вызывает зависимость. У технологий есть замечательное свойство: в виртуальном мире можно быстро получить то, чего нельзя получить в реальности. И от этого очень трудно отказаться, особенно детям.

8. Учащаются детские истерики. Планшет быстро становится любимой игрушкой малыша. Забирая её, вы вызываете в нем бурю негодования и истерику. Поэтому подумайте, стоят ли полчаса тишины такой истерики. Ведь девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

9. Ухудшается сон ребенка. Игры перед сном будоражат нервную систему и вызывают трудности при засыпании и беспокойному сну.

10. Нарушение речи – это еще один негативный фактор общения с планшетом. Учеными было доказано, что чем раньше ребенку в руки дали гаджет, тем более поздней будет его речь. Так как для правильно сформированной речи ребенку необходимы постоянные тренировки. Чем больше ребенок говорит и общается со взрослыми, тем более правильной она будет.