

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР
«Центр - детский сад №173»
г. Краснодар, ул. Азовская, 9

Консультация для родителей на тему:

**«Как уменьшить отрицательное влияние телевидения
на здоровье и физическое развитие ребенка»**

Подготовила: Журавель Е.С.

Хорошее состояние здоровья и нормальное физическое развитие ребенка во многом зависят от режима дня в семье. Не секрет, что чем больше ребёнок смотрит телевизор, тем больше устает, а чем больше устает, тем больше его тянет к телевизору. Постарайтесь, чтобы день был наполнен интересной для ребенка деятельностью: пусть малыш играет, рисует, гуляет, бегает, «читает» вместе с взрослыми умные и добрые книги. Физическая активность в детском возрасте играет важную роль в развитии защитного тонуса мышц, способствует формированию у ребенка хорошей осанки.

Для совместного просмотра телепередачи лучше всего удобно расположиться на своих местах (кресле, диване, детском стуле) на расстоянии не ближе 1,5-2 метров и не далее 5,5-5 метров от экрана телевизора (в зависимости от размера экрана по диагонали). Стоять телевизор должен на уровне глаз сидящего или чуть ниже. Если ребенок носит очки, во время передачи их следует обязательно надевать, чтобы излишне не напрягать зрение.

При просмотре телепередачи важно создать благоприятное для глаз освещение. Не рекомендуется просмотр в полной темноте, так как все время происходит дезадаптация с яркого экрана на темный фон комнаты, отчего глаза быстро устают. Лучше всего смотреть телевизор, освещенный верхним светом или любым боковым источником света (бра, торшер), не находящимся в поле зрения ребенка и не отражающимся на экране телевизора. Сбереечь глаза помогут также и упражнения, которые можно делать во время рекламных пауз. Предложите ребенку посмотреть вдаль, закрыть глаза и мысленно представить себе увиденную картинку или любимых героев, детали одежды, выражение лица. Днем телевизор лучше всего смотреть в незатемненной комнате и лишь в солнечные дни закрывать окна легкими шторами. Важно, чтобы телевизор был хорошо отрегулирован, изображение на экране должно быть четким и достаточно контрастным.

Как телевидение влияет на психическое развитие ребенка. Телевизор прочно вошел в жизнь наших детей. Телевизионный экран все чаще заменяет мамыны колыбельные песни, разговоры с отцом, бабушкины сказки, становясь главным «воспитателем» ребенка.

Бесконтрольное увлечение дошкольника просмотром телепередач может иметь отрицательные последствия не только для его здоровья, но и психического развития. В

настоящее время, когда подросло поколение «экранных детей», эти последствия становятся все более очевидными.

Отставание в развитии речи.

В последние годы у детей все чаще отмечается задержка речевого развития: дети позже начинают говорить, их речь бедна и примитивна. Практически в каждой группе детского сада есть малыши, нуждающиеся в специальной логопедической помощи. Вы спросите: причем здесь телевидение?

Действительно, сидящий у экрана ребенок постоянно слышит речь, что должно способствовать его речевому развитию. Да и какая разница, кто разговаривает с малышом – взрослый или герой мультфильма? Разница большая. Речь – это не подражание чужим словам и не запоминание словесных оборотов. Речевое развитие ребенка происходит только в процессе живого, непосредственного общения, когда малыш не просто слушает чужую речь, а вовлечен в диалог. Поэтому речь с экрана телевизора остается для малыша малоосмысленным набором слов, не становится «своей», а значит, не способствует, а, скорее, тормозит речевое развитие ребенка.

Затруднения в чтении.

Понимая отдельные слова и короткие предложения в тексте, ребенок, привыкший к отображению событий на экране, не всегда может удержать их в памяти и связать между собой. В результате нарушается целостное восприятие текста, а значит, и его понимание.

Неспособность играть и проявлять инициативу.

Дети, которые смотрят по телевизору все подряд, более пассивны, чем их сверстники. Они реже выступают с предложениями в совместных играх, чаще обижаются, отходя в сторону, или вступают в конфликт, устраивают драки со сверстниками вместо того, чтобы настоять на своем. При этом темы игр лишены самостоятельности, представляют собой имитацию увиденного на экране.

Неспособность к концентрации внимания.

Быстро меняющиеся телевизионные картинки могут стать причиной детской невнимательности. Ребенок привыкает к постоянной и скоротечной смене образов и звуков, что, в свою очередь, формирует в нем соответствующий «пучок ожиданий». Если же во время занятия этого не происходит, он начинает скучать, становится непоседливым, не может сосредоточиться, стремится к смене впечатлений.

Нарушения в развитии образной памяти и мышления.

Образную память характеризует способность длительное время зрительно удерживать какую-либо картинку. Чем дольше мы ее удерживаем, тем лучше у нас память. При просмотре телевизора каждый новый кадр «гасит» предыдущий, причем все происходит очень быстро, что детренирует, а не развивает память. Отрицательное воздействие телевидения на развитие образного мышления выражается в неумении детей зрительно представить что-либо, например геометрическую фигуру, осенний лес и т. п.

Снижение фантазии и творческой активности.

Творческое мышление ребенка развивается только на основе собственной активности, живого интереса к реальному миру. Если при чтении книги нам приходится многое домысливать, рисуя в своем воображении образы героев, картины природы, окружающую

обстановку, то в телевизионных программах зрительные образы уже созданы. Поэтому даже самые лучшие фильмы тормозят развитие дошкольника, его творческий потенциал.

Просмотр боевиков резко усиливает агрессивность детей, особенно расторможенных или сверх эмоциональных. Существует и другой аспект, касающийся агрессивности, вызванной просмотром телепередач. Перед экраном телевизора ребенок длительное время сидит неподвижно. По окончании просмотра дошкольник приходит в состояние неестественного двигательного возбуждения: не может ничем заняться, склонен к агрессии, пребывает в дурном настроении, что связано не с содержанием просмотренной передачи, а с вынужденным покоем у экрана. Агрессивное содержание передачи только усиливает влияние на его общее состояние.

Все вышесказанное вовсе не означает призыва исключить телевидение из жизни малыша. Это невозможно, да и бессмысленно. Однако, важно осознавать, что, пока ребенок не готов адекватно воспринимать телевизионную информацию, использовать ее по назначению, участие взрослых в воспитании и развитии малыша просто необходимо.