

Консультация для родителей

«Влияние гаджетов на физическое здоровье детей»

В век информационных технологий очень сложно оградить ребенка от использования разной техники, электроники, гаджетов, телефонов, планшетов. Да и нужно ли? Будем разбираться, что нужно делать, чтобы они не навредили здоровью ребенка. Планшеты и телефоны мы можем увидеть в руках даже самых маленьких детей.

Плюсы использования гаджетов.

- **Развитие мелкой моторики.** Работа на устройствах с джойстиком, кнопками позволяют разрабатывать пальчики и тренировать мелкую моторику, а значит улучшается речь.
- **Развитие познавательных процессов и получение новых знаний.** Компьютерные игры и приложения способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, получать новые знания об окружающем мире.
- **Способ временно занять ребенка в сложных ситуациях.** Многие дети тяжело переносят длительное ожидание в очереди, дорогу в транспорте, стояние в пробках. Планшет и телефон интересуют ребенка интересными играми и помогут скрасить ребенку томительные часы ожидания.

Минусы использования гаджетов.

- **Неблагоприятное воздействие на здоровье и физическое развитие:**
 - а) ухудшение зрения. Ребенок часто смотрит на экран, развивается близорукость.
 - б) избыточный вес. Пребывание часами за планшетом снижает двигательную активность, а значит ребенок меньше двигается и набирает вес.
 - в) нарушение осанки. Долгое сидение в одной и той же позе может вызвать искривление позвоночника и боли в шее.
 - д) слабый иммунитет. Организм ребенка страдает от нехватки свежего воздуха, солнечного света, сна, нарушения режима дня.
- **Отрицательное воздействие на психическое здоровье.** Электромагнитное излучение отрицательно сказывается на нервной системе (нервозность, рассеянность, апатия, страх, жестокость и агрессивность).
- **Нарушение коммуникативных навыков.** Ребенок не хочет прилагать усилия для улучшения навыков общения. Ему не интересно живое общение, любую информацию можно найти в интернете.
- **Зависимость от гаджетов.** Если ребенку не интересна реальная жизнь, при отсутствии гаджетов он становится истеричным, агрессивным, подавленным, значит у него уже сформировалась зависимость с которой необходимо бороться.
Все хорошо в меру. Решать, сколько времени проводить ребенку за гаджетами, только вам.