

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 41 «Сказка» с. Константиновское Петровского городского округа

**Консультация для родителей
воспитанников средней группы на тему:
«Малыш и телевизор»**

Подготовила:
воспитатель МКДОУ ДС № 41
«Сказка» с. Константиновское
Зибера Наталья Ильинична
04.10.2016 г.

Диван-пульт-экран. В этом «бермудском треугольнике» пропадают не только взрослые, но и дети.

Вернуться домой и с порога, щелкнув пультом, включить телевизор – у многих это стало условным рефлексом. Вам гораздо интереснее готовить еду или убирать в квартире под любимые передачи или сериалы. Но если для Вас работающий телевизор всего лишь ненавязчивый фон, то для Вашего ребёнка это большая нагрузка на ещё неокрепший организм. Ученые доказали, что ни мозг, ни нервная система ребёнка не в состоянии выдержать тот поток информации, который льётся с экранов телевизоров. А в результате: беспокойный сон, отсутствие аппетита, агрессия, раздражение и даже отставание в развитии.

Но убрать совсем из нашей жизни телевизор невозможно, поэтому можно превратить его из противника в союзника.

В детстве Вам наверняка казалось, что фраза родителей «телевизор портит зрение» – это всего лишь сказка, придуманная взрослыми. Но после того как у Вас появился ребенок, Вы поняли, как же они были правы!

Когда человек изучает окружающий мир, то зрительные нервы напрягаются. Но когда мы смотрим телевизор, то глазам достается более сильная нагрузка, чем при рассматривании картины или чтении книги. И от этого ухудшается зрение. Но если глаза взрослого устают нескоро, то для глаз ребёнка достаточно всего несколько минут, чтобы устать.

Чтобы уберечь зрение ребенка от непосильной нагрузки, специалисты советуют:

1. Следите за тем, чтобы расстояние до экрана было не менее 2 метров. Вначале придется постоянно напоминать ребёнку, чтобы он сел подальше от телевизора.

2. Как только ребёнок сел у телевизора, засекайте время. Ребёнок в возрасте до двух лет может проводить перед экраном не более 15 минут в день. Ребёнку постарше можно увеличить это время до 30 минут.

В отличие от взрослых, дети вполне могут обходиться без телевизора. И это здорово! Учитесь у ребёнка и пересмотрите свои взгляды.

Будьте рядом, не оставляйте ребёнка одного во время просмотра телевизора. Ваши комментарии сделают процесс более интересным. Вы сможете объяснить ребёнку то, чего он не понял во время просмотра. Никогда не используйте телевизор в качестве своего заместителя, это очень плохая практика. Вы даже не заметите как у ребёнка разовьется зависимость, и его будет очень тяжело оторвать от экрана.

У Вас дома телевизор включен 24 часа в сутки? Не думайте, что для ребенка это проходит бесследно. Шум и мерцание утомляют его нервную систему. Для ребёнка постарше запрет смотреть телевизор становится бессмысленным, ведь родители смотрят его постоянно. Никогда не включайте телевизор во время совместных семейных застолий. Это мешает общению.

Объясните ребёнку, что перед сном телевизор смотреть вредно, так как он будет плохо спать. А чтобы ребенок не капризничал, вечером можно посмотреть вместе с ним любимый мультфильм за час до сна.

Постарайтесь сделать так, чтобы телевизор был лишь одним из способов времяпрепровождения, и не самым главным. Телевизор не должен заменять прогулки, рисование, конструирование, свободное общение со сверстниками.

Есть очень много способов развлекаться с пользой. И помните, что даже самая интересная передача не заменит ребёнку общения с родителями!