

**С**овременные дети уже с пеленок умеют пользоваться гаджетами. Ведь они родились в век смартфонов, планшетов и ноутбуков. Однако специалисты предупреждают: чем младше ребенок, тем опаснее для него дружба с электроникой. Ребёнок с рождения наделён высокой познавательной способностью - он пробует и пробует всё новое, и при удачной попытке у него вырабатывается гормон радости дофамин. Именно дофамин движет малышом, когда он пытается в очередной раз взобраться на горку или собрать пирамидку. Яркая картинка на экране также даёт большой выброс дофамина у ребёнка, причём для этого делать ему ничего не нужно. Привыкнув к такому способу получения удовольствия малышу становится очень сложно «добывать» его сложным путём.

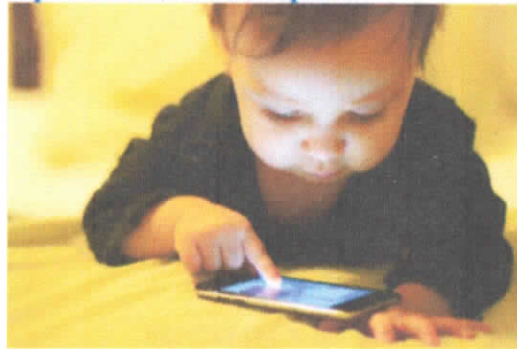
Так снижается естественная познавательная активность ребёнка, — рассказала нейropsychолог **Юлия Лыкова**.

Количество времени, проведенное у экрана (то есть, количество выброшенного в кровь дофамина), может серьезно повлиять на мозг! Проводилось исследование, которое

показало, что МРТ головного мозга ребенка, который играет в компьютерные игры до трех часов в день, похоже на МРТ человека, зависимого от наркотиков. Слишком большой выброс дофамина... Рассказала она и о том, что для развития ребенка необходимо движение, а не сидение с гаджетом в руках. И вот почему:

До 3 лет все развитие ребёнка идёт через движение. А гаджеты и телевизор фиксируют его в статичном положении, двигательная активность снижается - снижается развитие мозга.

Ребёнок до 3 лет смотрит мультфильм в первую очередь за счёт произвольного внимания - его привлекает яркая картинка и быстрая смена кадров, а не смысловая нагрузка мультфильма. Ребёнок просто не способен по настоящему осмыслить то, что происходит на экране.



Попробуйте ребёнку до 3 лет пересказать сюжет мультфильма? Да

он убежит от вас)) потому что произвольное внимание в этом возрасте ещё не развито.

По мере взросления родители, чьи дети с раннего возраста увлекались гаджетами, могут столкнуться и с другой неприятной проблемой. Маленьким «гаджетолюбителям» будет трудно учиться.

Привычка получать информацию с дополнительными стимулами часто приводит к тому, что ребёнку сложно в школе воспринимать нудную и неинтересную информацию, ведь его мозг привык к другой подаче.

Постоянное проведение перед монитором формирует у ребенка туннельное зрение, а это негативно влияет, как на процесс зрительно-пространственного восприятия в целом, так и на возможность охватить информативное поле целиком. Что потом в школьном возрасте приводит к проблемам с чтением и письмом.

Помимо сложностей в развитии и нелюбви к школьной программе, у малышей, проводящих много времени за гаджетами, наблюдаются и проблемы с настроением и здоровьем: Гаджеты негативно влияют на незрелую нервную систему ребёнка, очень часто дети становятся более капризными и истеричными, страдает

детский сон.  
Мозг просто не справляется с потоком входящей информации.

Ребенок перед монитором как правило дышит неполноценно. Чаще всего тормозится процесс выдоха, а значит мозг не получает новой порции кислорода, а продукты метаболизма не уносятся. Посидев перед монитором, ребенок НЕ ОТДЫХАЕТ!! он тратит нужный мозгу кислород.

Что же делать? Конечно, соблюдать советы специалиста:

- До 3 лет очень желательно свести пользование гаджетами к минимуму.
- После 3 лет ограничивайте просмотр мультфильмов по времени
- Обязательно контролируйте контент. Посмотрите за поведением ребенка после просмотра - не стал ли он более капризным и истеричным?
- Совет нейропсихолога В. Паевской - детям после 3 лет лучше чередовать мультфильмы и познавательные фильмы: 1 день - просмотр мультфильмов, 2 день - просмотр фильма о животных, например. Так мозг учится обрабатывать разную информацию.

Будьте критичными к тому, как проводит время ваш малыш. Не торопитесь давать ему смартфон, чтобы выкроить себе время на домашние дела и уход за собой. Развивающие игрушки по возрасту по-прежнему намного лучше, чем детские приложения для телефонов.

**А вы считали, сколько экранного времени даете своему ребенку ежедневно?**



Управление образования муниципального образования Алапаевское  
Муниципальное методическое объединение педагогов групп раннего возраста

## **Совет дня: до 3-х лет максимально оградите ребенка от гаджетов!**

