*МБДОУ «ЦРР детский сад «Колокольчик» г. Абакан*

*Воспитатель первой квалификационной категории*

*Рынова Юлия Васильевна*

**Электронные гаджеты несут вред или пользу физическому и психическому здоровью ребенка?**

Врачи, педагоги и психологи считают, что **гаджеты** могут оказать негативное влияние на психику ребенка и замедлить его развитие. К негативным последствиям использования компьютерных игр относится нарушение развития речи, когда объем словарного запаса и связная речь отстают от возрастной нормы. Дети, проводящие за компьютером все свободное время, не могут грамотно писать и связно излагать свои мысли. Психологи причину отставания в развитии речи детей видят в отсутствии практики устного общения и сужении кругозора.

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является сюжетно-ролевая игра, в процессе которой ребенок вырабатывает схему взаимодействия со сверстниками. Компьютерная ролевая игра, в отличие от реальной, не позволяет ребенку самостоятельно выстраивать сюжет: правила и роли уже запрограммированы создателем игры, и не учитывают ни возрастных особенностей дошкольника, ни его потребностей. Поэтому нарушается процесс усвоения социальных ролей. В такой игре ребенок занимает ведомую позицию. Кроме того, виртуальные игры не могут обеспечить развития гибкости мышления, навыков общения, творчества, т. к. имеют определенный алгоритм, который в процессе игры не меняется.

Нагрузка на зрение.

Известно, что люди, проводящие много времени за компьютером, страдают от так называемого синдрома сухого глаза. Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. Cтоит бояться, если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

Снижение творческой активности. Страдает творческое воображение, не развивается способность мыслить образами.

Пониженный тонус мышц.

Обратите внимание, когда вы играете в гаждеты, то сидите в одной позе. Это приводит к нарушению кровообращения в мышцах. После этого в ногах «покалывает», будто иголочки колют. Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает нас возможности двигаться, приводя к спазмам мышечных групп и нарушению осанки. Для **детей это особенно опасно**, так как их мышечный и костный скелет все еще находится в стадии развития. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

Ущерб для эмоционального развития.

Злоупотребление **гаджетами**приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн просмотру мультфильмов, отказываясь от других развлечений.

С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у ребенка нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с**родителями),** он достаточно легко обходится без **гаджетов.**