

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 15 «Нэбзый»**

Консультация для родителей
на тему
«Влияние телвидения на здоровье и развитие детей»

Воспитатель
группы раннего возраста № 4
«Ягодки»
Раджабова Э.П.

пгт Яблоновский
2020 г.

Влияние телвидения на здоровье и развитие детей

В медицинской литературе имеются исследования, указывающие на возникновение у детей признаков утомления, нервозности, боли в животе, тошноты под влиянием длительного просмотра телепередач. Два часа просмотра телевизора равносильно прочтению нескольких толстых книг. Однако ребенок не в состоянии усвоить такой объем информации за короткий отрезок времени, поэтому он утомляется.

Нередко бывают случаи, когда мама, не зная, чем занять заболевшего ребенка, на целый день включает ему телевизор. А потом удивляется, почему ребенок стал капризным, вялым, откуда у него появились ночные страхи. Засидевшись у телевизора допоздна, ребенок недосыпает, что неблагоприятно сказывается на его нервной системе и психических функциях. Проводя долгие часы перед телевизором, дети лишают себя игр, меньше гуляют и меньше двигаются. Снижение двигательной активности ухудшает адаптационные возможности организма, физическую работоспособность и выносливость, повышает рост заболеваний.

Из-за длительного сидения в мягком кресле осанка у ребенка часто портится. Следует также иметь в виду, что двигательная активность регулирует обмен веществ. Дети с нарушенным обменом веществ нередко страдают ожирением, чаще болеют, в два раза чаще у них отмечается повышенное артериальное давление по сравнению со здоровыми сверстниками.

Просмотр телепередач, как всякая зрительная работа, может привести к зрительному утомлению. Нагрузка на зрение у детей с каждым годом увеличивается. Уже у трехлетних малышей, согласно современным исследованиям, зрительная работа (занятия рисованием, лепкой, рассматривание картин, просмотр диафильмов, теле- и видеопередач)

занимает около 1,5 часов в день, что составляет 17 часов в неделю. У детей 5-6 лет нагрузка составляет около 2,5 часов, соответственно 21 час в неделю. Таким образом, продолжительность зрительной работы у дошкольников в течение недели достаточно велика. Наибольшую нагрузку для зрения создает просмотр телевизионных передач, что может, по мнению врачей, являться одним из факторов, способствующих развитию и прогрессированию заболеваний органов зрения. Как же уменьшить отрицательное влияние просмотра телевизора на ребенка? Хорошее состояние здоровья и нормальное физическое развитие ребенка во многом зависят от режима дня в семье. Не секрет, что чем больше малыш 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 мамины 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.