***Телевизор - друг или враг?***

***Офтальмологи настоятельно рекомендуют не подпускать ребенка до трех лет к телевизору: только к этому времени глаза малыша становятся готовыми к теленагрузке. Однако так уж получается, что наши дети начинают привыкать к голубому экрану еще с младенчества. Вы приходите домой, и привычно щелкаете пультом, - это уже давно выработанный рефлекс.***

***Ведь под любимый сериал или музыкальную передачу и убирать веселее, и готовить приятнее. Но если для вас голос ведущего – всего лишь ненавязчивый фон, то для малыша – большая нагрузка. Ученые доказали: ни мозг ребенка, ни нервная система, ни его органы чувств не способны выдержать потока информации, «льющегося» с экрана. Как следствие – неоправданная агрессия, нарушение сна, потеря аппетита, проблемы с учебой и даже отставание в развитии.***

***Как же быть? Строго запретить просмотр телевизора в семье и объявить войну с «ящиком» - меры радикальные.***

***Подобная диктатура приведет к тому, что ребенок*** ***станет смотреть ТВ у знакомых, друзей. Гораздо проще взять ситуацию под контроль и, пользуясь нашими рекомендациями, превратить телевизор из противника в союзники.***

1. Детские глазки, в отличие от взрослых, устают очень быстро, а чрезмерная нагрузка ведет к ухудшению зрения. Телезритель в возрасте до двух лет должен проводить перед экраном не более 15 минут в день, после трех лет – не более получаса. Именно поэтому, неплохо пополнять фильмотеку малыша сборниками коротких мультфильмов. «Дозировка» телевизора для младших школьников – не более 10 часов в неделю.

**2.** Ребёнок должен сидеть прямо напротив экрана на расстоянии не менее двух метров. Малышей часто приходится просить отодвинуться подальше – их так завораживает картинка, что они то и дело подходят вплотную к экрану – еще чуть-чуть, и мультгерои окажутся прямо в комнате.

**3**. Изучайте телепрограмму вместе с малышом, за таким занятием он почувствует

себя взрослым. Пусть ребенок выберет, что он будет смотреть: диснеевский мультик, детскую программу или вечернюю сказку. Помните: реклама, фильмы ужасов, кровавые боевики – табу для ребёнка. В его присутствии не смотрите ничего агрессивного. Психологи считают, что западные мультики имеют высокий коэффициент скрытой агрессии, а вот мультфильмы советской поры абсолютно беззлобны, и лучше отдать предпочтение им.

**4**. Несмотря на большой соблазн, не пытайтесь превратить телевизор в своего заместителя. «Пусть посмотрит мультик, а я пока обед приготовлю…» - плохая практика. Вы и не заметите, как малыш попадет в телепаутину, и тогда его будет сложно оторвать от экрана.

**5**. Не оставляйте кроху одного во время просмотра мультика. Чтобы использовать телевизор для развития, нужно комментировать малышу всё происходящее. Если по экрану прыгает зайчик, а малышу вы об этом не сказали, откуда он будет знать, что это зайчик?

**6**. Малыш не должен играть в комнате при включенном телевизоре – даже заня

тый игрушками ребенок периодически бросает взгляды на экран, а это вредно для зрения. Гул и мерцание утомляют его. А грудничок в такой обстановке чаще плачет, у него происходит гипертонус, нарушается сон.

**7**. Посиделки у телевизора обычно сопровождаются поглощением бутербродов, орешков, сладостей, поэтому лучше вообще отказаться от привычки есть перед телевизором. Как показали исследования, дети, которые проводят много времени у ТВ-экрана, ведут малоподвижный образ жизни и часто страдают ожирением.

**8**. Для просмотра лучше подходит утреннее время. Во-первых, свежий отдохнувший ребенок лучше воспримет информацию. Во-вторых, у него есть время, чтобы «переварить» ее. А вечерние просмотры чреваты тем, что малыш, перевозбудившись, будет плохо спать.

**9**. Не старайтесь каждый день радовать свое чадо новыми мультиками и не переживайте, если ребенок в сотый раз просит поставить одно и то же. Это просто значит, что каждый раз он находит в люби-

мом мультфильме что-то новое и интересное.

**10**. Самый большой недостаток всех обучающих программ - то, что ребенок лишь пассивный зритель, а не активный участник происходящего. Лучше, если мультик будет не ежедневным развлечением. Попробуйте договориться с малышом так: вчера мы смотрели телевизор, сегодня слушаем сказку или учим стихи. Обязательно предлагайте ребенку альтернативу сидения перед голубым экраном – рисование, лепку, чтение, и главное, на своем примере показывайте, что телевизор – лишь небольшая и далеко не самая интересная часть жизни!

***Составитель: Канева Людмила Митрофановна***

***Воспитатель МКДОУ «Белоснежка***

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАДЫМСКИЙ РАЙОН

МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД «БЕЛОСНЕЖКА»

