**Телевидение и здоровье детей**

(консультация для родителей)

**Подготовила воспитатель:** Флигинских Елена Гордеевна.

Проблема «дети и телевидение» волнует всех: и родителей и педагогов, и врачей. Сегодня почти для каждого ребенка телевидение стало чем –то вроде игрушки или книги.

Работники телевидения, конечно, рассчитывают, что ребята с помощью родителей будут смотреть передачи выборочно в зависимости от возраста. По данным врачей-гигиенистов, многие дошкольники смотрят телевизионные передачи без разбора.

Ежедневный просмотр телевизионных передач рождает у детей привычку проводить каждый вечер у экрана, какой бы ни была передача. А ведь каждый свободный вечер – это время для развития способностей ребенка, общения детей с взрослыми, для игр, в которых ребенок активно и деятельно усваивает информацию. Формирование личности, как известно, непременно предполагает ее активность, многие же телепередачи в отличие от игры не требуют от меленького зрителя личного участия и часто превращают его в пассивного созерцателя.

Что касается влияния телевидения непосредственно на здоровье людей, то наряду с утверждением ряда авторов, что никакого физического воздействия телевидение не оказывает, в медицинской литературе имеются высказывания, указывающие на возникновение признаков утомления, нервозности и других расстройств у детей под влиянием длительного просмотра телепередачи.

Бывает и так: малыш заболел, и мама, не зная, чем его занять, на целый день включает ему телевизор. А потом удивляется, почему ребенок стал вялым, капризным. Отрицательное воздействие телевидения на детей сказывается через постоянное нарушение распорядка жизни. Многие врачи считают, что, чем больше малыш смотрит телепередачи, тем больше тянет их к телевизору: слишком устали, чтобы играть. Проводя долгие часы у телевизора, дети лишаются игр, развивающих творческие способности и воображение, меньше гуляют и меньше двигаются.

К сожалению, ограничение двигательной активности начинается не только с поступлением детей в школу, но еще раньше – в детском саду.

В детстве физическая активность очень важна. Она играет важную роль в прогрессивном развитии защитного тонуса мышц, что способствует формированию хорошей осанки у ребенка. И напротив, осанка часто нарушается из-за длительного сидения в слишком мягких и удобных креслах перед телевизором. Следует иметь в виду, что двигательная активность регулирует и обмен веществ. Дети с нарушенным обменом веществ склонны к ожирению, а потому представляют собой группу риска. Они чаще болеют острыми респираторными, а также хроническими заболеваниями.

Дошкольник не должен сидеть у телевизора более 30 минут. Передачу «Спокойной ночи малыши» дети могут смотреть ежедневно, идет она не более 15 минут и заменяет вечернюю сказку, настраивает на то, что день окончен, и пора спать.

Двух-трех других детских передач в неделю вполне достаточно для дошкольников. Причем, смотреть им можно, только то, что соответствует их возрасту и развитию, - сказку, мультфильм.

Как всякая зрительная работа, просмотр телепередач может привести к зрительному утомлению. Продолжительность зрительной работы у дошкольников в течении недели достаточно велика. У детей нагрузка на зрение увеличивается из года в год. Уже у 3-летних малышей зрительная работа (рассматривание картинок, рисование, лепка, просмотр диафильмов, телепередач) занимает 1,5часа в день (17часов в неделю), у детей 5-6лет – 2,5часа в день (21 час в неделю). Таким образом, продолжительность зрительной работы у дошкольников в течение недели достаточно велика. Наибольшую нагрузку по времени для зрения создает просмотр телевизионных передач, что может, по мнению врачей, является одним из факторов, способствующих развитию и прогрессированию расстройств зрения.

Нужно помнить, что непрерывная продолжительность каждого вида занятий, связано с напряжением зрения (рисование, лепка и.т.д.), не должна превышать для 3-4летних детей 10 - 15минут; для 5-6летних – не более 15 – 20 минут с перерывам между ними в 5 -10минут. Во время этого перерыва надо создавать условия для расслабления мышцы глаза.

Для предупреждения зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны 3 момента: расстояние зрителя от экрана, освещение в комнате и качество изображения на экране.

Кроме того, ребята часто смотрят телевизор в самых разнообразных позах. Долго сидеть правильно они устают, и это еще раз подчеркивает, что время просмотра должно быть ограничено.

При просмотре телепередач важно создать в комнате благоприятное для глаз освещение. Просмотр телепередач в полной темноте неблагоприятен, так как при большой разности яркостей в поле зрения (освещенный экран и темная комната) все время происходит переадаптация с яркого экране на темный фон комнаты, и глаза быстро устают. Лучше всего телевизор смотреть в комнате, освещенной верхним светом или любым боковым световым источником света (бра, торшер), не находящемся в поле зрения ребенка и не отражающимся на экране телевизора.

Днем телевизор следует смотреть в не затемненной комнате и лишь в солнечные дни закрывать легкими шторами, так как яркий солнечный свет, попадая на экран, значительно уменьшает контрастность изображения, что ухудшает видимость и является дополнительной причиной зрительного напряжения.

Таким образом, нормальное развитие и хорошее состояние здоровья ребенка во многом зависит от режима его дня. И, разумеется, в постоянном нарушении режима повинно не телевидение как таковое, а отношение к нему в семье, образ жизни которой передается детям.