

# Дети и гаджеты: как быть?

консультация для родителей

Подготовила: Немцева Е.П.  
педагог-психолог МАДОУ Д/С 11

**Gadget** — приспособление, устройство, безделушка) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни.



В наши дни трудно представить себе жизнь без гаджетов. Мы, взрослые, постоянно используем их в повседневной жизни. И, вполне естественно, что наши дети с рождения тянутся к электронным помощникам. К сожалению, современные дети гораздо лучше умеют обращаться с различными электронными игрушками, нежели с ножницами, карандашами и книгами. И впадают в неистовство при попытке взрослых забрать у них планшет или телефон.

В то же время, находясь длительное время в детском саду, дети спокойно обходятся без этих предметов.

## Так как же избежать зависимости от гаджетов?

- ✚ преодолите свою усталость и займите ребёнка живой игрой, общением;
- ✚ выделите малышу время и пространство для шумных, подвижных игр. Ему обязательно нужна физическая и эмоциональная разрядка;
- ✚ создайте дома комфортную атмосферу, такую, от которой не захочется прятаться в вымышленный мир;
- ✚ контролируйте себя: если вы постоянно смотрите в экран, естественно, что дети будут копировать ваше поведение;
- ✚ будьте последовательны и тверды, устанавливая ограничения в использовании гаджетов.

## И немного ещё:

Если у вашего ребёнка, зависимость от гаджетов, значит у него есть проблемы в эмоциональной сфере. Будьте чуткими и внимательными: дети - это дар, который дан нам свыше, оберегайте их, любите. Важно не количество проведённого вместе времени, а качество. Играйте вместе, обсуждайте дела, планируйте отдых.

Хорошо продумайте и решите для себя: сколько времени, и в каких ситуациях вы считаете возможным для ребёнка использование гаджета. Расскажите малышу о правилах пользования, или нарисуйте инструкцию. Вместе контролируйте процесс. Хорошо, если правила будут распространяться на всех членов семьи.



Если зависимость уже есть, выводите из неё ребёнка постепенно. Будьте спокойны и доброжелательны. Предлагайте ребёнку альтернативу электронным игрушкам: чтение, рисование, лепка, аппликация, конструирование, гимнастика, футбол и т.п. Проявите заинтересованность в этих интересных занятиях, и малыш потянется за вами.

И всё же, мы не можем полностью изолировать ребёнка от общения с электронными помощниками. Следовательно, нам нужно наладить процесс общения с наибольшей пользой для малышей.

### **Как подготовить ребёнка к общению с компьютером**

Приобщение дошкольника к работе на компьютере требует специальной подготовки, что связано с его возрастными особенностями. Для этого разработаны простые, доступные, не требующие приобретения дорогостоящего инвентаря упражнения, которые могут использовать родители в домашних условиях. Качества, приобретенные ребёнком с помощью предлагаемых тренировок, пригодятся ему не только при общении с компьютером, но и в дальнейшей жизни, особенно при обучении в школе.

Какие же функции особенно значимы для общения ребёнка с компьютером? Главными проблемами любой деятельности дошкольника являются организация, внимание, способность сосредоточиться на определенное время.

На начальном этапе обучения он учится работать с клавиатурой, быстро и точно нажимать нужные клавиши. При этом ребёнок периодически переводит взор с экрана монитора на клавиатуру и обратно. За 10 минут работы на компьютере ребёнок обычно делает 80-100 таких движений. Следовательно, значимыми для работы с клавиатурой будут организация деятельности и сформированность двигательных функций.

Ребёнок рассматривает на экране предметы и объекты разной величины, переводит взор на клавиатуру и, отвлекаясь, фиксирует взор на более удалённых предметах. Следовательно, развитие его зрительной системы, испытывающей повышенную нагрузку, также особо значимо для работы на компьютере.

Занятия на компьютере связаны с решением постепенно усложняющихся пространственных и логических задач, требующих достаточно развитого абстрактного мышления, умения сравнивать, сопоставлять, анализировать, а также способности быстро мобилизовать все свои знания и навыки.

Дошкольники работают с разными компьютерными программами. Работа с новой программой предполагает каждый раз иные пространственные двигательные реакции (координации) рук, связанные с управлением (нажатием на клавиши клавиатуры). Расположение «горячих» клавиш при смене программ меняется. При переходе на новую программу детям приходится запоминать предлагаемые правила управления и расположение клавиш.

Следовательно, для успешной работы дошкольника на компьютере необходим и достаточный уровень развития рабочей памяти. Более сложные

программы требуют достаточного уровня развития логического и наглядно-образного мышления ребёнка.

### ***Комплекс упражнений для подготовки к работе на компьютере***

Начинать развитие значимых для работы на компьютере функций следует с первых же занятий. В первую очередь: точность и координацию движений руки; тонкие движения кисти и пальцев руки; кратковременную память.

Все предложенные упражнения оказывают комплексное воздействие на развитие дошкольника, но, формируя организацию деятельности, внимание, восприятие, мышление и т.п., в то же время направлены на преимущественное формирование тех функций, которые мы назвали значимыми для компьютерных занятий.

*Упражнения подразделяются на три группы:*

1. развивающие главным образом точность и координацию движений;
2. развивающие преимущественно тонкие движения кистей и пальцев рук;
3. развивающие кратковременную память.

Родителям следует набраться терпения, не торопить ребёнка, т.к. формирование указанных функций – сложный и длительный процесс.

Занятия следует проводить в игровой форме. Очень важно также, чтобы упражнения не вызывали у ребёнка утомления и чрезмерного возбуждения. Содержание игр должно быть простым, интересным и эмоционально привлекательным для детей.

### ***Упражнения на развитие точности и координации движений***

Заниматься следует не менее двух раз в неделю по 10-15 минут. Важно помнить, что детям нравятся соревнования. Поэтому если в семье один ребёнок, то его «соперником» придётся быть кому-то из взрослых.

«Меткий бросок». Используется напольный кольцоброс. Исходное положение (далее и.п.): ребёнок стоит прямо, рядом с кольцобросом, в руке держит кольцо. По сигналу взрослого он набрасывает кольцо на палочку кольцоброса. При точном попадании делает шаг назад и повторяет бросок с более отдалённой дистанции. При неудаче делает шаг вперёд. Выполнить 6-8 бросков.

«Кегли». Используются наборы кеглей и мячей. Кегли выстраивают в ряд. И.п.: ребёнок сидит на ковре, ноги в стороны, в руках держит мяч. Расстояние от него до кеглей подбирается индивидуально. Прокатывая мяч по полу, ребёнок должен сбить кегли. В зависимости от результатов можно увеличить или, наоборот, уменьшить расстояние от ребёнка до кеглей. Выполнить 6-8 раз.

«Детский баскетбол». Используется деревянный куб (35\*35) с круглым отверстием (диаметр 14 см) на одной из граней (можно взять картонную коробку). И.п.: ребёнок стоит прямо рядом с кубом, в руках держит мяч. Нужно попасть мячом в отверстие. Если мяч точно попадает в цель, то ребёнок делает шаг в сторону от куба, при неудаче остаётся на месте или встаёт ближе к кубу.

Победителем считается игрок, набравший большее число очков на большом удалении от куба. Выполняется пять бросков двумя руками, затем по пять бросков правой и левой рукой.

«Подъёмный кран». Куб устанавливается круглым отверстием вверх.

И.п.: ребёнок стоит слева от куба на расстоянии вытянутой руки и держит мяч в направленной вперёд левой руке. Совершая плавное движение рукой в сторону куба, нужно попасть мячом в его отверстие. Если бросок сделан удачно, ребёнок встаёт справа от куба и бросает мяч правой рукой. Сначала движение совершается при зрительном контроле, затем без контроля зрения. Повторить по 5 раз правой и левой рукой.

«Детский футбол». Сооружаются футбольные ворота (35\*35 см), границы обозначаются любыми предметами.

И.п. ребёнок сидит на ковре, ноги в стороны. Расстояние до «ворот» - 5м (корректируется по размеру комнаты). Ребёнок должен попасть в ворота, прокатывая мяч по полу.

### ***Упражнения, развивающие тонкие движения кисти и пальцев руки***

Упражнения этой группы желательно делать ежедневно

«Знакомство». К большому пальцу руки поочередно нужно прикоснуться другими пальцами. Можно делать несколько касательных движений подряд одним и тем же пальцем. Можно изменять темп движений (касаний), то увеличивая его, то снижая. Выполнять поочередно для левой и правой руки.

«Сон». Рука ребёнка лежит на столе ладонью вверх. Пальцы нужно по очереди «уложить» на ладонь (пальчики «засыпают»). Когда пальцы соберутся в кулак, начинается их «просыпание»: выпрямление тоже по очереди. Выполняется поочередно для левой и правой руки.

«Вот и я!». Каждому пальцу руки присваивается имя персонажа сказки. Пальцы собраны в кулак. Кто-то из родителей называет одного из героев сказки. Ребёнок в ответ выпрямляет соответствующий палец. Возможно появление двух персонажей одновременно.

«Молчаливые стихи». Взрослый читает стихи, а ребёнок «произносит» их пальчиками. Например:

Раз, два, три, четыре, пять, -  
Будем пальчики считать.  
Крепкие и дружные.  
Все такие нужные.  
На другой руке опять:  
Раз, два, три, четыре, пять.

Ребёнок в соответствии со счётом должен сгибать по одному пальцу (или разгибать). Выполнять пальцами левой и правой руки поочередно.

«Опасный поворот». На листе бумаги рисуем три машинки и для каждой дорожку с крутыми поворотами, ведущую к гаражу (замку). Ребёнок проводит машину в гараж сначала пальцем, затем с помощью мягкого карандаша. При этом

карандаш нельзя отрывать от бумаги и нельзя выходить за края нарисованной дороги. Можно предложить путешествие не в гараж, а в заколдованный замок.

«Конструктор». Используются любые наборы конструкторов. Ребёнку предлагается собрать за определенное время модель по образцу. Правильность оценивается с учётом точности собранной модели и времени сборки.

### ***Упражнения, развивающие память***

*Данные упражнения можно проводить как дома, так и во время прогулки (желательно не реже, чем три раза в неделю).*

«Запомни словечко». Играть лучше вдвоём с ребёнком. Каждый из играющих по очереди называет одно новое слово и прибавляет его к названному до него. Далее играющие по очереди повторяют все названные слова, прибавляя к ним новое слово.

«Слушай и запоминай». Взрослый зачитывает 10 пар слов, связанных по смыслу. Ребёнок должен запомнить их. Затем взрослый произносит одно слово пары, а ребёнок второе. Например, зима-снег, ночь-луна, мама-ребёнок, ёлка-праздник, краски-альбом, велосипед-дорога, зоопарк-жираф.

«Непослушные картинки». Взрослый из различных предметов строит сюжетную картинку. Ребёнок, рассматривая картинку, должен запомнить первоначальный вид, затем он на минуту отворачивается. Взрослый, поменяв расположение предметов, зовёт ребёнка, предлагает ему догадаться, что изменилось и вернуть предметы на место.

«Хоровод». Вместе с ребёнком

Следует построить игрушки в круг, каждой придумать имя. Взрослый обращается к ребёнку:

Гости в дом ко мне пришли,  
В хоровод плясать пошли.  
Как зовут моих гостей?  
Помоги мне поскорей!

Ребёнок по кругу вспоминает имена игрушек. Затем выстраивается новый круг, и игра повторяется.

Регулярное выполнение упражнений позволит развить способности ребёнка и подготовит его к работе на компьютере.

Источники:

[1 https://ru.wikipedia.org › wiki ›](https://ru.wikipedia.org › wiki ›)

2. Леонова Л.А. Как подготовить ребёнка к общению с компьютером // Справочник педагога – психолога. – 2015 - № 10. – С. 30 – 39.

3. Фокина А. У ребёнка зависимость от гаджета: пошаговый алгоритм, который поможет // Справочник педагога – психолога. – 2021 - № 1. – С. 56 – 59.