**Как можно использовать современные компьютерные и электронные устройства для развития ребенка без ущерба его здоровью?**

До трех лет ребенка важно научить взаимодействовать с окружающим миром и людьми: доверять, устанавливать контакт, выражать свои чувства, верить в собственные силы. Для этого необходимо вовлекать детей в жизнь семьи, разговаривать с ними, играть, общаться, гулять. Отвлечь малыша смартфоном или мультфильмом на планшете очень легко, но стоит ли? Цена лишних минут свободного времени слишком велика.

Более старшим детям нет смысла полностью запрещать пользоваться гаджетами, т.к. электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ. Врачи считают, что «золотая середина» — это пребывание ребенка у монитора (компьютера, планшета или смартфона) со следующей продолжительностью:

Дети 4-5 лет — не более 15 минут;

6 лет — 20 минут;

7-9 лет — 30 минут;

10-12 лет — 40 минут;

13-14 лет — 50 минут.

Если складывается так, что занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать хотя бы 10-минутые перерывы. Эти цифры могут показаться довольно суровыми. Но, по мнению специалистов, даже взрослый человек не должен работать за компьютером беспрерывно более часа.

**Гаджеты –** неотъемлемая часть жизни **современного человека**. Но **пользоваться** этими приборами нужно разумно. Если ребенок с детства учится правильно **пользоваться** новинками компьютерного рынка, то в дальнейшем ему это только пригодиться. Важно, чтобы **гаджет**стал средством развития ребенка и его помощником в раскрытии талантов. Вот несколько примеров, как можно использовать гаджет вместе с маленьким ребенком:

- развлечение с обучением. Полезных игр множество. Игры в стиле «Помоги ежику собрать яблоки» тренируют внимание. Простейшие графические редакторы помогут научиться различать оттенки цветов. Одевалки помогут сформировать представление о форме и размере – это поможет запоминанию цифр и букв. Управление мышкой поможет сделать пальчики ловкими;

- овладение новыми навыками. Придавайте смысл манипуляциям с **гаджетами**. Если ребенок заинтересовался принтером, предложите ему вместе распечатать раскраску. Научите ребенка фотографировать, снимать видео, тут же собирать их в ролик, дополняя титрами, заставками, музыкой;

- общение. Объясните, что телефон – это не игрушка, а средство связи и научите его звонить бабушке или друзьям;

- поиск информации. Пусть ребенок видит, что вы не блуждаете по сайтам, а решаете конкретную задачу. Если он хочет присоединиться к вам, найдите цель и для него: например, вместе найти интересный мультфильм;

- борьба со скукой. Не нужно приучать ребенка, что планшет или мобильник можно **использовать**,чтобы убить свободное время. Иначе он с изворотливостью киллера будет искать время для игр.

Какое бы вы ни приняли решение, давать или не давать гаджет ребенку, помните одно – ничто не заменит общение с семьей, с другими детьми, а совместные игры навсегда останутся в памяти у ребенка.

**Интернет-источники:**

1. Наталья Кузнецова

 Компьютерная зависимость в дошкольном возрасте

<https://www.maam.ru/detskijsad/kompyuternaja-zavisimost-v-doshkolnom-vozraste.html>

# 2. Разия Айтушева

#  Родительский всеобуч «Гаджеты — польза и вред для современных детей»

<https://www.maam.ru/detskijsad/roditelskii-vseobuch-919124.html>

# 3. Эльвира Тактинова «Малыши и гаджеты: польза или вред?» Консультация для родителей

# <https://www.maam.ru/detskijsad/-malyshi-i-gadzhety-polza-ili-vred-konsultacija-dlja-roditelei.html>