**Влияние телевизора на детей дошкольного возраста**

Чем же  так опасен просмотр телепередач или видеопрограмм  детьми дошкольного возраста? Что происходит с ребёнком, когда он смотрит мультик по телевизору или «развивающий диск» на экране компьютера?

**Первая причина – физиологическая**

Мы знаем, что в течение первых лет жизни ребенка глаз интенсивно растет. Зрительный анализатор созревает лишь к 7-8 годам. И поэтому, в дошкольном возрасте ребенка его зрение очень уязвимо.

Для того чтобы четко увидеть изображение, зрительная система ребенка напрягается. Это происходит неосознанно и незаметно, и никак не зависит от нашей воли, расстояния до телевизора, освещения и других факторов. При рассматривании постоянно движущихся изображений на экране глаз ребенка постоянно напрягается. И если такое напряжение происходит часто или длительное время, то компенсаторные возможности органа зрения уже не могут сдержать последующих нарушений.

Выводы всех физиологов и врачей  очень просты и категоричны. До четырёх, а лучше до пяти лет детям вообще не рекомендуется смотреть телевизор и компьютерные видеопрограммы. Причем объясняется это не только нагрузкой на глаза, но  и перегрузкой центральной нервной системы, которая в дальнейшем очень незаметно и постепенно приводит к гиперактивности ребенка, синдрому дефицита внимания, отставанию в развитии речи  и другим серьезным нарушениям.

**Вторая причина – психологическая**

По  данным ЮНЕСКО, в настоящее время количество времени, проведенное дошкольниками у экрана,  превышает количество времени их общения со взрослыми в семье. И это понятно! Ведь когда ребенок у экрана телевизора или компьютера – это удобно нам, взрослым. Малыш занят, вроде бы смотрит что-то познавательное (написано на коробке, что даже развивающее), не пристает с вопросами, не надо за ним убирать игрушки, не надо оттирать от стола краски и пластилин, можно в это время заняться своими делами и отдохнуть, в конце концов, и т.д. Да, это очень удобно! Но результатом этого удобства могут быть следующие последствия:

* Отставание в развитии речи. А ведь именно речь определяет успех любой деятельности человека как существа общественного, социального!  Без речи не выразишь свою мысль, не аргументируешь свое мнение, не договоришься и не задашь вопросы и т.д. Речь развивается только в живом общении с людьми! Доказано в многочисленных экспериментах, что когда ребенок смотрит видео, он увлечен постоянно сменяющимися картинками и не слышит текста!!! В последние десятилетия количество детей с серьезными нарушениями речи возросло более чем в шесть раз!!! Ребёнку  нужно общение с мамой в творческой деятельности – лепке, игре, рисовании, труде, на прогулке и дома! А экран никогда не сможет заменить этого общения!
* Внутренняя пустота и постоянная потребность в новых «гиперстимуляциях» в виде новых картинок, игр, мультиков с экрана.
* Гиперактивность, неспособность сосредоточиться, невозможность воспринимать информацию на слух, синдром дефицита внимания, рассеянность.
* Отсутствие интереса к творческой деятельности – дошкольнику  не интересно самому придумывать игры с игрушками, слушать сказки, конструировать сказочные города, рисовать. Он становится заложником всё новых и новых стимуляций с экрана. Ведь намного проще нажать кнопку и пассивно ждать, чтобы тебя развлекали, чем самому активно действовать. Но в жизни побеждают только активные люди и даже к миллионерам успех приходит не просто так. Ждать бесполезно, надо действовать! А ребенок, сидящий у экрана, привыкает не действовать, а ждать!!!
* ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО! После просмотра мультиков и фильмов со сценами агрессии повышается агрессивность детей. Это научно доказано психологами.

Почему же в нашей стране свободно распространяются эти программы для дошкольников - как зарубежные, так и отечественные их аналоги? Ответ прост - в России нет экспертизы на развивающую видеопродукцию для детей, а соответственно, никто не оценивает реальную пользу данной продукции, и ее качество.

**Сколько времени можно смотреть телевизор ребенку?**

  По  рекомендациям окулистов, продолжительность просмотра телевизионных передач или видеопрограмм для детей трех – семи лет не должна превышать 30 минут. Это безопасная продолжительность просмотра. Максимально допустимая продолжительность просмотра – 40-50 минут  в день с перерывом. Максимально допустимая длительность – это редкость, а не обычный режим просмотра телевизора или видео!!!

Почему зарубежные мультфильмы не учитывают этой рекомендуемой  для дошкольников  длительности просмотра?

Главное для производителей детских мультфильмов – это обеспечить хороший прокат, а значит, и прибыль. Прибыль может дать либо длинный полнометражный мультик либо серия мультиков. Короткие мультфильмы (которые соответствовали бы особенностям восприятия ребенка и гигиеническим нормам) выпускать невыгодно, а себе в убыток их никто не будет делать для массового проката.

**На каком расстоянии от глаз должен быть экран телевизора?**

Расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора не должно быть меньше трех метров. Размер экрана – 21 дюйм и больше. Чем больше экран, тем больше должно быть расстояние до него от глаз ребенка. При этом не имеет значение  характеристика экрана – плоский он или обычный, плазменный или жидкокристаллический.

**Влияет ли освещение комнаты на нагрузку глаз**

**и их утомляемость при просмотре телевизора?**

Да, влияет. Если ребенок смотрит телевизор  или видео вечером, то надо обязательно включать освещение в комнате. При просмотре телевизора в темноте возникает яркий контраст между освещенностью помещения и экрана, и глаза быстрее утомляются. Телевизор нужно смотреть сидя!  Это также важно для меньшего утомления глаз.

***А как в Вашей семье решается вопрос с просмотром телевизора и видео детьми?***

*Материал подготовила: тифлопедагог Шевдина С.А.*