



## **Памятка для родителей**

### **«Гаджеты или кисточка: битва за внимание»**

**Гаджет** – это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д.

Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными **гаджетами**. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

### **10 ПРИЧИН ОГРАДИТЬ «ОБЩЕНИЕ» РЕБЕНКА С ГАДЖЕТАМИ**

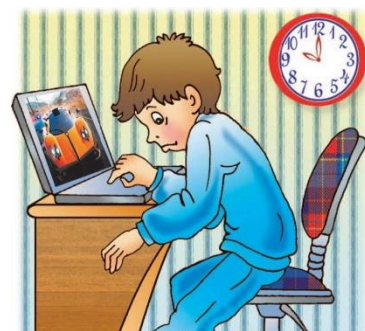
1. Это вредит физическому здоровью
2. Это влияет на отношения между ребенком и **родителями**
3. Это может вызвать зависимость
4. Это учащает детские истерики
5. Это ухудшает сон
6. Это вызывает трудности в учебе
7. Это не развивает умение общаться
8. Это может вызвать психические отклонения
9. Это увеличивает детскую агрессивность
10. Это приводит к социальной тревожности



Многие родители, чтобы отвлечь и занять ребенка, включают мультфильм или игру в смартфоне, планшете. Однако цена лишних минут свободного времени слишком высока.

### **ВНИМАНИЕ!!!**

Это приводит к  
гаджет-зависимости.



### **Признаки гаджет - зависимости у дошкольников:**

- Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
- Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
- Плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

### **ПРОФИЛАКТИКА**

### **ЗАВИСИМОСТИ:**



1.Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование.

**Помните!** Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.

2.Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3.Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

4.Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.



5.Повышайте самооценку ребёнка.

6.Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

# Кисточка вместо гаджетов

## Почему это полезно?



### Преимущества рисования кисточкой и красками! 🎨✨

- 1. Развитие моторики 🌸: Рисование помогает укрепить мелкую моторику, что очень важно для развития навыков письма в будущем. Движения кисточкой тренируют пальчики и ладошки ребёнка!
- 2. Творческое самовыражение 🎨: Каждая картина — это уникальный мир, который ваш ребенок создает сам. Это помогает ему выражать свои эмоции и чувства, развивая креативность.
- 3. Цветовое восприятие 🌈: Работая с красками, ребёнок изучает цвета, их сочетания и оттенки. Это не только увлекательно, но и способствует развитию визуального восприятия.
- 4. Спокойствие и расслабление 🧘: Процесс рисования может быть очень успокаивающим. Это отличный способ снять стресс и напряжение как для детей, так и для родителей!
- 5. Уверенность в себе 🏆: Каждый завершённый рисунок — это маленькая победа! Это повышает самооценку ребенка и вдохновляет его на новые творческие достижения.
- Не забывайте, что рисование — это не только весело, но и полезно! Так что берите кисточки, краски и вперед к новым открытиям! 🧡💖

**Кисточка** — это классика развивающих занятий. Когда ребёнок рисует, раскрашивает, работает с красками, карандашами или мелками, он совершает реальные, объёмные движения кистью. Это напрямую тренирует **мелкую моторику**: задействуются разные мышцы кисти, формируются правильные кинестетические ощущения (ощущение веса, формы, контроль движения), развивается тактильная чувствительность. Такие занятия напрямую готовят руку к письму, развивают координацию «глаз-рука» и творческое мышление.

- **А что с гаджетами?** Некоторые приложения действительно предлагают задания, которые косвенно тренируют кисть: обведение контуров, слежение за движущимся объектом, быстрые касания. Гаджеты не учат ребёнка базовым вещам: как правильно захватывать предмет, чувствовать его вес, перекладывать из руки в руку, завязывать шнурки, проворачивать ключ в замке. То есть они не заменят работу с реальными, тактильно насыщенными материалами (пластилин, тесто, кинетический песок, бумага, природные материалы).
- **Как тогда лучше?** Оптимальный подход — **разумное сочетание**. Можно использовать гаджеты как дополнительный инструмент для конкретных задач: например, показать ребёнку простую интерактивную сказку, вместе собрать пазл, поиграть в обучающую игру с чёткими правилами или создать простой цифровой

рисунок по шаблону. Но ключевое — делать это вместе со взрослым: показать, объяснить, обсудить, а не просто дать ребёнку самостоятельно тыкать в экран. И обязательно соблюдать рекомендованные возрастные нормы экранного времени.

- Так что не противопоставляйте: кисточка даёт фундамент для физического развития руки, а гаджеты могут сделать этот процесс интереснее и разнообразнее — если использовать их с умом.



### ***Золотые правила перехода от экрана к творчеству***

- Никаких резких запретов: Не вырывайте планшет из рук, это вызовет только протест и агрессию. Договаривайтесь на берегу: "Сейчас 10 минут мультфильма, а потом мы проверим, как умеет смешиваться синяя и желтая краска".
- Рисование как ритуал перед сном: Замените гаджеты за 1 час до сна спокойным раскрашиванием или рисованием акварелью — это снизит уровень возбуждения и улучшит сон.
- Хвалите процесс, а не результат: Вместо стандартного «Молодец» скажите: "Ого, как здорово ты подобрал этот зеленый цвет" или "Мне нравится, как уверенно ты держишь кисть".

***Помните!***

***Будущее детей во многом зависит от родителей.***

