

Как лучше провести время со своим ребенком

«Телевизор дома»



Телевизор является частью нашей жизни. К сожалению, в зависимости от голубого экрана попадают не только взрослые, но и наши дети.

Что же в этом страшного?

Может быть, ничего страшного в длительных просмотрах **телепередач нет**? Ну, подумаешь, ребенок мультфильмы или сказки смотрит, при этом никому не мешает. Без **телевизора** малыш становится более капризным, не слушается, не ложится спать. Увы, многие **родители** рассуждают именно так. А потом удивляются: «Что с ребенком? Был крепким, здоровым, а сейчас какой-то вялый».

Им даже не приходит в голову связать это с **телевизором**!

Какими могут быть последствия?

- От **телевизора портится зрение!** Этот факт общеизвестен и неоднократно подтвержден.

- Неподвижное положение крайне вредно для позвоночника, особенно детского.

- Малоподвижность приводит к избыточной массе тела

- Могут возникнуть и неврологические проблемы. **Телевизор** пагубно влияет на психику детей. Беспокойный сон, повышенная возбудимость - вот к чему может привести привязанность к **телевизору**. Не говоря уже о вреде триллеров на неокрепший детский мозг.

- О рекламе стоит сказать отдельно. Мелькание кадров, громкая музыка, запоминающиеся фразы - и вот ребенок уже не представляет свою жизнь без новой игрушки, конфеты, жвачки...

Типичные мифы **родителей**:

- Миф первый. «**Телевизор смотрят родители, а ребенок просто играет рядом**».



Все верно, но лишь в том случае, если малыш находится в другой комнате. А если сидит рядом с вами – это сродни пассивному курению: ребенок видит и слышит происходящее на экране.

- Миф второй. "Ребенок не смотрит все подряд, мы разрешаем смотреть только детские программы".

Конечно, есть хорошие **телеканалы**, по которым показывают весьма неплохие передачи для детей. Но вот только смотрит их ребенок иногда круглосуточно!

- Миф третий. "У крохи хороший слух, он смотрит для развития музыкальные программы".

Это прекрасно, если речь идет об аудиозаписях, а не о клипах. Постоянно мелькающие яркие картинки плохо влияют на нервную систему и зрение. Да и сюжеты в целом не подходят для детей.

- Миф четвертый. "Мы разрешаем только качественные мультфильмы!"

Казалось бы, хороший вариант для любящих **родителей**. Главное, чтобы было в меру. Смотреть даже шедевры мультипликации целыми днями так же вредно, как и все остальное.

Есть ли альтернатива?

Считается, что **телевизор** можно смотреть с трех лет, да и то по 10-15 минут в день. Чем же занять малыша в остальное время? Помните, что отучить ребенка от **телевизора** **гораздо сложнее**, чем не допустить возникновения такого пристрастия.

С чего же начать? С себя! С рождения ребенка сами **родители** должны сократить просмотр передач. Как говорится, дурной пример **заразителен**. Есть много других способов увлечь ребенка!

Больше гуляйте. Старайтесь все свободное время проводить на улице. На свежем воздухе ребенок о **телевизоре** **даже не вспомнит!**

Больше общайтесь. Это самое важное, что могут дать детям мама с папой! Как можно больше времени проводите с ребенком. Играйте, танцуйте, пойте, занимайтесь **домашними делами**.

Больше читайте. Увы, современные дети намного меньше читают, чем их **родители когда-то**. Прививайте любовь к книгам с первых лет жизни. Показывайте крохе яркие картинки, пусть маленький книголюб сам полистает книжку.

Больше творите. Рисование, лепка из пластилина, аппликация, - вот неполный список того, чем могут заниматься мамы со своими крошками.

«Музыка дома»



1. С детьми надо петь песни только для их возраста.
2. Петь в холодную погоду очень вредно.
3. Слушать **музыку вместе**, чтобы ребёнок научился слушать **музыку и полюбить её**.
4. Совместное слушание **музыкальных сказок**, или детских пьес, радиопередач, песен в грамзаписи, посещение концертов, просмотр телепередач – это сближает ребёнка с вами духовно, а эта связь ближе, чем родственная.
5. Обязательно беречь детский голос, не разговаривать с ребёнком громким голосом, следить, чтобы и ребёнок не кричал. Крик и шум портит голос, притупляет слух и влияет на нервную систему.
6. Учить ребёнка петь, может не только педагог, но и **родители**, имеющие небольшую **музыкальную подготовку**.
7. Никогда не говорите ребёнку, что он поёт фальшиво, что у него нет слуха.
8. Хвалите! Чаще хвалите, радуйтесь успехам малыша, подпевайте ему.
9. Пойте! Не бойтесь петь **дома**, даже если это не очень хорошо получается. «*Поющий*» человек, это счастливый человек.
10. Длительность занятия 10 минут.



Играем дома



Игры в ванной комнате.

*В пластмассовое ведро налейте воду и вместе с ребенком определите сколько стаканов воды содержится в нем, переливая воду в другое ведро, а потом ковшиком перелить воду из полного ведра в пустое. В этой игре можно знакомит малыша с понятием «много – мало», «полное – пустое», «половина», «на доньшке», «через край».

*В тазик с водой опустите несколько легких шариков, такое же количество шариков у ребенка в руках. Отойдя на расстояние 0, 5-1 м, ребенок кидает свои шарики, пытаясь попасть в шарики, находящиеся в воде. Если это получается, шарики вынимают из воды, если нет, то и шарики малыша остаются в воде. **Игра заканчивается**, когда в тазу не останется ни одного шарика. Попутно в этой игре закрепляется форма и цвет шариков.

Игры на кухне.

*Скорлупа от вареных яиц послужит отличным материалом для детских аппликаций. Раскрошите ее на кусочки, которые ребенок может легко брать пальцами, нанесите на картон тонкий слой пластилина – это фон, а затем предложите ребенку выложить рисунок или узор из скорлупы.

*Увлекательными могут быть игры с тестом. Тесто для этого нужно не обычное, а соленое (*после высыхания оно твердеет*). Поделки из него хранятся очень долго, ими можно **играть**. Рецепт приготовления теста прост: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан воды (ее можно подкрасить, 2 столовые ложки растительного масла – все смешать, чуть подогреть и получится мягкий комочек. Лепите все, что захочется!

*Можно **поиграть в** «кислые», «сладкие», «горькие» слова.

*Из макаронных изделий разных форм, размеров и цветов можно выкладывать на столе или листе бумаги причудливые узоры, попутно изучая формы и цвета.

*Поставьте перед ребенком небольшое блюдце, в котором смешаны горох, рис и гречка, и попросите помочь вам их перебрать.

*На кухне хорошо изучать новые звуки и вкусы, благо здесь всегда есть возможность постучать, позвенеть, понюхать, попробовать...

*Можно вместе посмотреть и послушать, как льется, или капает вода из крана, как по-разному звенит чайная ложка в пустом стакане и чашке с водой, как громко пересыпается в стеклянный стакан горох и тихо манка.



*Особым интересом пользуется игра «Закрой глаза – открой рот». Пусть малыш с закрытыми глазами на вкус определит, что вы ему предложили: кусочек яблока, банана, огурца, лимона и даже чеснока. Можно поменяться ролями, и, уж если вы ошибетесь, бурный восторг малыша вам гарантирован!

Компьютер в доме польза или вред для дошкольников

То, что дети лучше всего учатся в процессе игры, известно с древнейших времён. Но многие игры, в которые играют современные мальчики и девочки, мало похожи на забавы детей предшествующих поколений: появилось много разнообразных цифровых развлечений, связанных с Интернетом, прежде всего, игры.



Существует множество игр для развития способностей малыша, такие как обучение письму, счёту, языкам. С виртуальным партнёром даже можно сыграть в шашки, шахматы и домино, хотя лучше это делать с родителями. Во время логических игр развиваются внимание, мышление, память, реакция. Эти игры рекомендуется использовать для занятий с малышом, они, безусловно, помогут разнообразить воспитательный процесс.

Но есть игры, которые могут навредить психике ребёнка. Это всевозможные «стрелялки», «войнушки», «танки», «гонки», «драки», «бродилки». Сейчас существует много игр, созданных на основе реалистичной графики с кровью и убийствами. Играя в них, ребёнок с ранних лет познаёт мир оружия и жестокости, что негативно сказывается и характере, и на психике. Со временем игры затягивают, и ребёнок начинает жить в них, теряя ощущение реальности и погружаясь в мир трупов и монстров:

- у ребёнка притупляется чувство самосохранения, ведь он ассоциирует себя с героем, а у героя не одна жизнь, и на улице ребёнок, не задумываясь, прыгает с дерева на дерево – у героя ведь получается легко;
- ребенок не учится решать конфликты уступками и разговорами, ведь всё решает сила;
- за свои жестокие поступки герои игр не наказываются: думается, что и в жизни можно ударить, избить, и ничего за это не будет.

Даже дочка, поливающая грядки на «Ферме» или управляющая салоном красоты, в опасности: компьютерные игры убивают желание делать что-либо, прилагать усилия. Ребятам стоит только несколько раз нажать на мышку, и ты-красавица, ферма приносит прибыль, а

виртуальный щенок накормлен и счастлив. В будущем это может быть причиной депрессий и истерик из-за того, что что-то не получается с первого раза.

Что можно сделать?

Не нужно препятствовать общению ребёнка с цифровым миром. Наоборот, нужно всячески обучать его основам компьютерной грамотности, и с малых лет знакомить с удивительными возможностями Интернета. Просто приучайте ребёнка не тратить в жизни время попусту и постоянно делать что-то полезное для его развития.

Задача родителей - быть фильтром детских увлечений и развлечений:

- игра должна быть соразмерна возрасту ребёнка, его способностям;
- знакомьтесь с её содержанием и правилами;
- выполнение задания в игре не должно продолжаться дольше 5-7 минут: это время безопасно для общения с компьютером
- постарайтесь, чтобы занятия за компьютером не были ежедневными;
- соблюдайте режим дня, и ребёнок будет знать, когда и сколько времени отведено на игру;
- вместо планшета с закачанными играми берите с собой книгу.



В дошкольном возрасте ребёнок должен познавать мир реальный, в нём много нового и интересного.

Даже самые полезные компьютерные игры должны быть лишь одним из элементов досуга и гармоничного развития ребёнка, наряду с чтением, освоением компьютерной грамотности и физическими упражнениями. Тогда от них будет польза. И не давайте героям игр воспитывать вашего ребёнка.

Подготовила Л.А. Бестелесная, старший воспитатель с использованием материалов сайтов:

<https://www.maam.ru/detskijasad/deti-i-kompyuter-vred-ili-polza.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/01/04/konsultatsiya-dlya-roditeley-kompyuter-dlya-detey>