**«Смартфоны и дошкольники:**

**влияние гаджетов на развитие детей».**

С самого раннего возраста ребёнок получает возможность смотреть на жизнь через экран смартфона, когда виртуальный и реальный миры находятся настолько близко друг к другу, что их даже можно спутать.

**Гаджеты могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие дошкольников**. При разумном подходе цифровые технологии могут способствовать развитию некоторых необходимых для ребёнка навыков. Например, контент, который содержит полезные социальные установки, формирует нравственно-этические нормы поведения. Развивающие компьютерные игры оказывают положительное влияние на развитие познавательных процессов ребёнка. Просмотр познавательных или обучающих передач и видео помогает расширить кругозор малыша.

**Однако чрезмерное увлечение смартфонами отрицательно влияет на здоровье, психику и речь ребёнка**. На физическом уровне происходит снижение активности, замедление метаболизма, ухудшение зрения, осанки, иммунитета. Из-за отсутствия достаточного общения у детей плохо развита речь, скудный словарный запас.

**Некоторые негативные последствия чрезмерного потребления цифровой информации дошкольниками**:

* **Смешение реальностей**. Дети в дошкольном возрасте не способны отделить реальный мир от экранного. Это порождает две основные проблемы: агрессивные фильмы, мультики и игры вызывают у детей страхи, тревожность и повышенную возбудимость, что может привести к психическим и неврологическим расстройствам.
* **Ухудшение сна**. Синий цвет и мерцание экрана, перевозбуждение нервной системы из-за долгого контакта с гаджетом уменьшает количество и качество сна.
* **Снижение общей физической активности**. Результатом являются неразвитые мышцы, неловкость, плохая осанка, низкий иммунитет.

**Чтобы избежать негативных последствий, необходимо контролировать использование смартфонов дошкольниками**. В семье должны быть определённые правила общения с электронными устройствами. Например, в 3–5 лет рекомендованное общее экранное время не должно превышать 20 минут в день (суммарно).

Таким образом, никакой смартфон, планшет, игровая приставка не заменит живого детско-родительского общения. Желательно познакомить ребёнка как можно позже с электронными устройствами.