

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «РЕБЕНОК У ЭКРАНА»

Общие советы по организации просмотра **ребенком телевизора**:

1. **Постарайтесь** как можно дольше откладывать первое знакомство **ребенка с телевизором** (сопротивляться зависимости от телеэкрана будет крайне сложно).

2. Ограничивайте время нахождения **ребенка у экрана** 10-15 минутами в день (в младшем дошкольном возрасте, 30 минутами (в среднем дошкольном возрасте, 45 минутами (в **старшем дошкольном возрасте**, а при появлении признаков изменения психосоматического состояния – неподвижный взгляд, учащенное дыхание, расширенные зрачки, отсутствие реакции на обращение взрослого, двигательное беспокойство, нервозность – немедленно прекращайте просмотр, даже если *«нормативное»* время еще не исчерпано.

3. Выбирайте для просмотра передачи, фильмы и мультфильмы, подходящие **ребенку по возрасту** (предпочтительны отечественные мультфильмы и фильмы, хотя далеко не все и не в любом возрасте, передачи развивающе-познавательного характера для детей **старшего** дошкольного и школьного возраста).

4. Тщательно следите за содержанием телеэфира (желательно находиться рядом с **ребенком во время просмотра**, чтобы иметь возможность пресечь ненужную, вредную информацию, объяснить непонятное).

5. Ни в коем случае не используйте телевизор как фон для других занятий, особенно для еды.

6. Правильно организуйте место просмотра: расстояние от глаз **ребенка** до телевизора должно быть не менее 3-4 метров, центр **экрана** должен быть на высоте кончика носа **ребенка**.

7. Следите за положением тела **ребенка при просмотре**, оно должно быть прямым, сидячим.