***Май. Младшая группа «Кораблики».***

**Вопрос родителей: «Если ребёнок много смотрит телевизор».**

**Ответ воспитателей: Ракитина И.И., Потанина А.А.**

Здесь всё просто: если родители не хотят заниматься со своим ребёнком, они включают ему телевизор. Так это проблема скорее родителей. Ребёнок погружается в телевизионный мир, если ему не хватает эмоций и внимания в настоящем. Неограниченный просмотр телепередач не так безобиден, как кажется на первый взгляд: он делает детей гиперактивными, возбудимыми, не даёт им возможности сосредоточиться, у них плохо развивается фантазия, они плохо спят по ночам, у них портиться зрение.

*Чтобы у вашего ребёнка не было зависимости от телевизора, достаточно выполнять несложные требования.*

1. Возвращаясь домой, не нужно включать телевизор «для фона», чтобы он работал непрерывно.
2. Время просмотра телепередач ребёнку следует ограничивать. Малышам- не более получаса. Подросткам – не более 2 часов. Существуют телевизоры, на которых можно установить пароль и таймер.
3. Включать программы, только разрешённые к просмотру по возрасту. Иначе будут страдать детская психика и воспитание.
4. Не включать телевизор рано утром и поздно вечером. Ребёнок легко перевозбуждается, появляются напряжённость, нервность, что мешает ему заснуть или включиться в работу.
5. Смотрите телевизор вместе с ребёнком, комментируйте происходящее, чтобы сформировать его точку зрения.
6. Покажите своим примером, что вы свободны от этой зависимости.
7. Чаще заменяйте просмотр телепередач прогулками, играми или совместным чтением книг.
8. Сделайте жизнь ребёнка яркой и интересной, покажите различные занятия, увлеките его, чтобы появилась альтернатива компьютеру и телевизору.

***Сказка про Котёнка,***

***Который слишком много смотрел телевизор.***

Жил да был Котёнок, который всё время смотрел телевизор. Даже мама- Кошка никак не могла его от этого телевизора оттащить.

А Котёнок смотрел всё подряд: как дяденьки варят брюкву, как медведи выступают в цирке, как тётеньки делают зарядку, какие нужно покупать пылесосы.

И так он от этого устал, что даже заснуть не мог. Напрасно Кошка пела ему колыбельные песенки, качала, Котёнок всё ворочался и мяукал, когда в конце концов заснул, то ему приснились страшные брюквы, которые гонялись за ним на велосипеде. А потом появился свирепый пылесос, попрыгал немного и чуть не засосал Котёнка. Вот был ужас! Котёнок пищал, царапался, понял, что это всего лишь сон. Но дал себе слово, что никогда- никогда не будет так долго смотреть телевизор.

Он стал гулять во дворе, играть с котятами и часто отправлялся в полные приключения весёлые путешествия.

**Во что поиграть вместо просмотра телевизора.**

***Игра «Слова»***. Первый игрок называет слово, второй называет слово на последнюю букву, следующий- на последнюю букву предыдущего. Кто назовёт последнее слово, становится победителем.

***Игра «В какой руке»***. Водящий прячет в одной из кулаков монету, показывает два кулака, другой игрок должен угадать, в каком кулаке лежит монета. Если угадал, игрок становится водящим и игра продолжается.

Ульева. Е. А. Побеждаем вредные привычки у ребёнка: ООО Феникс, 2015.