

Цифровые технологии в жизни дошкольника

консультация для родителей



Цифровизация в современном мире — это повсеместное внедрение цифровых технологий — интернета, смартфонов, планшетов, образовательных платформ, интерактивных инструментов — в разные области: образование, быт, работу, общение. В результате меняется сам способ, которым мы получаем информацию, учимся, взаимодействуем друг с другом и познаём мир. Для детей это значит, что цифровая среда становится естественной частью их повседневного опыта с самого раннего возраста.

Цифровые продукты, к которым чаще всего есть доступ у дошкольников:

- **Обучающие приложения и игры.** Есть много программ, которые помогают учить буквы, цифры, цвета, формы. Часто они построены как квесты или приключения — ребёнку интересно, а он незаметно тренирует логику и память.
- **Видеоконтент.** Короткие познавательные ролики, мультфильмы, обучающие видео. Тут важно не количество, а качество и совместный просмотр.
- **Интерактивные книги и аудиосказки.** Ребёнок нажимает на экран, слышит слово, видит анимацию — так лучше запоминается.
- **Гаджеты для творчества.** Простые графические редакторы, приложения для рисования, создания музыки, анимации.
- **Умные колонки.** Голосовые помощники могут рассказать сказку, включить музыку, поиграть в «города» или ответить на вопрос «почему небо голубое».
- **Робототехника и программирование в игровой форме.** Существуют наборы и приложения, где ребёнок учится давать простые команды: «иди вперёд», «поверни налево». Это развивает алгоритмическое мышление.

На детей всеобщая цифровизация имеет *двойственное влияние*: есть плюсы и минусы.

Положительные моменты:

- **Стимул для познания.** Интерактивные приложения, мультимедийные материалы и виртуальные экскурсии могут делать занятия увлекательнее, помогать осваивать новые темы (например, показывать явления, которые сложно наблюдать вживую: северное сияние, круговорот воды).
- **Развитие отдельных навыков.** Правильно подобранный цифровой контент может тренировать внимание, скорость реакции, логику, а также способствовать развитию мелкой моторики (при работе с сенсорным экраном).

- **Индивидуализация.** Цифровые инструменты позволяют подстраивать темп и сложность заданий под конкретного ребёнка, что особенно ценно в разновозрастных группах.

- **Подготовка к будущему.** Знакомство с технологиями с ранних лет помогает формировать базовую цифровую грамотность — навык, который точно пригодится в жизни.

- **Взаимодействие.** Совместные игровые платформы могут учить детей работать в команде, развивать коммуникативные навыки.

Риски и негативные последствия:

- **Подмена реальной деятельности.** Когда ребёнок много времени проводит с гаджетом, это часто отнимает время у важных для дошкольного возраста вещей: активных игр, прогулок, творческих занятий (лепка, рисование), живого общения со сверстниками и взрослыми. А ведь именно через такую деятельность гармонично развиваются сенсомоторные навыки, умение выстраивать социальные связи, эмпатия.

- **Проблемы с концентрацией.** Постоянный поток яркой, насыщенной информацией в приложениях (звуки, анимация, мгновенные награды) может формировать привычку к гиперстимуляции. В результате ребёнку бывает сложнее сосредотачиваться на более медленных, вдумчивых формах познания — чтении, кропотливой творческой работе.

- **Влияние на социализацию.** Если основное общение происходит через экран, у ребёнка могут возникать трудности с чтением невербальных сигналов (мимики, жестов), выражением сочувствия, ведением диалога в реальном времени, умением договариваться. Это потенциально ведёт к нехватке социального опыта и сложностям в адаптации в детском саду и в школе.

- **Физическое здоровье.** Длительное взаимодействие с экраном повышает нагрузку на зрение, может способствовать нарушению осанки, снижению общей двигательной активности (а значит, и риску лишнего веса). Есть и более тонкие моменты: работа с клавиатурой или планшетом потенциально влияет на развитие мелкой моторики и даже на физиологию пальцев.

- **Эмоциональные и поведенческие риски.** Бесконтрольный доступ к контенту, не подходящему по возрасту (насилие, пугающие сюжеты), может провоцировать повышенную тревожность, агрессивность, снижать способность к сочувствию. Также есть риск формирования экранной зависимости.

- **Информационная безопасность.** Ребёнок в цифровой среде сталкивается с рисками: нежелательным контентом, возможностью утечки личных данных, взаимодействием с незнакомыми людьми. Не вся информация в интернете подходит детям. Даже в «детских» приложениях может попасться что-то пугающее или непонятное.



Как найти баланс?

Ключевой момент — не запрещать технологии полностью, а осознанно управлять их использованием. Принципы, которые помогают минимизировать риски и раскрыть потенциал:

- **Ограничивать время.** Устанавливать чёткие лимиты экранного времени в соответствии с рекомендациями для возраста ребёнка. Для дошкольников специалисты обычно рекомендуют не более 20–30 минут в день за экраном (и это суммарно, а не подряд). Важно чередовать с подвижными играми, прогулками, творчеством.



- **Контролировать контент.** Внимательно подбирать приложения и видео: они должны быть развивающими, соответствовать возрасту и не содержать травмирующих сцен. Важно использовать детские режимы, фильтры, проверенные приложения и сайты

- **Участвовать вместе.** Взрослый должен быть рядом: обсуждать увиденное, помогать осмысливать, связывать цифровой опыт с реальными знаниями и эмоциями. Без такой «медиации» образовательная ценность часто теряется.

- **Не подменять, а дополнять.** Цифровые инструменты — это дополнение к живым играм, творчеству, общению, а не их замена. Пусть в распорядке дня будут и книжки, и кубики, и рисование, и прогулки. Цифровые технологии — это один из инструментов, а не основа развития.

- **Развивать критическое мышление.** Постепенно учить ребёнка осознанно относиться к информации в сети, задавать вопросы, проверять факты.

- **Подавать личный пример.** Если родители постоянно в телефоне, ребёнок будет копировать это поведение.

Практические идеи для родителей

- **День без гаджетов.** Раз в неделю устраивайте «офлайн-день» с настольными играми, походами в парк, домашними экспериментами.

- **«Цифровые порции».** Вместо того чтобы давать планшет на час, предложите одну конкретную игру или видео и договоритесь: «Посмотрим одну серию, потом порисуем».

- **Совместное создание контента.** Снимите вместе короткий мультик из рисунков, запишите аудиосказку, сделайте коллаж в простом приложении. Так ребёнок будет не пассивным потребителем, а творцом.

Цифровые технологии для дошкольника — это инструмент с двойным эффектом. При грамотном, дозированном использовании они становятся помощником в развитии, но при бесконтрольном применении начинают мешать гармоничному росту ребёнка. Секрет в балансе и активном участии взрослого. Не нужно полностью запрещать технологии, но важно устанавливать чёткие лимиты времени, вместе выбирать полезный контент, обсуждать увиденное и не позволять гаджету вытеснять живую игру, общение и физическую активность.