Болотских Наталья Викторовна
воспитатель
Дедурина Наталия Николаевна
воспитатель
Нестеренко Марина Евгеньевна
воспитатель
Саликова Светлана Павловна
воспитатель
Сорокина Лола Бахтиеровна
учитель-логопед
МАДОУ «Д/С №47 «Лесовичок»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ЦИФРОВАЯ СРЕДА ДОШКОЛЬНИКА: КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ ВРЕД И УСИЛИТЬ ПОЛЬЗУ ОТ ГАДЖЕТОВ

Аннотация: *в данной статье рассматриваются возможности и ограничения использования гаджетов дошкольниками. Авторы подчёркивают, что польза зависит не от самого устройства, а от содержания контента, продолжительности использования и участия взрослого: экран не должен вытеснять сон, прогулки, игру, творчество и живое общение. Даются рекомендации по выбору подходящего возрасту контента, совместному просмотру и обсуждению увиденного, а также по установлению заранее оговорённых и последовательно соблюдаемых правил. Технические настройки (детский профиль, родительский контроль) рассматриваются как дополнение, но не замена родительскому вниманию. Отмечены признаки, при которых режим стоит пересмотреть, и важность баланса цифровых занятий с повседневной жизнью ребёнка, включая спокойный вечерний ритуал и личный пример взрослых. Вывод: гаджеты могут быть безопасной и полезной частью жизни дошкольника при осмысленном выборе контента, сопровождении взрослых и ясных границах.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ключевые слова: *дошкольник, цифровая среда, гаджеты, экранное время, безопасность, родительский контроль, баланс, развитие ребёнка.*

Телефон, планшет или телевизор могут увлечь ребёнка яркими изображениями, музыкой и играми. С помощью подходящего контента дошкольник знакомится с новыми словами, слушает истории, рисует и вместе со взрослым узнаёт об окружающем мире. Однако сам гаджет не становится полезным только потому, что в нём запущена обучающая программа: значение имеют содержание, продолжительность использования и то, что происходит вокруг экрана.

В дошкольном возрасте особенно важны живое общение, подвижные игры, сон и возможность самостоятельно исследовать предметы. Ребёнок учится не только из готовых объяснений, но и когда задаёт вопросы, пробует, ошибается, договаривается с другими детьми. Если экран надолго вытесняет эти занятия или ребёнок смотрит материалы без участия взрослых, цифровая среда может оказаться неудачно организованной. Поэтому задача семьи -выбирать подходящие ситуации и правила, а не обязательно полностью исключать устройства.

Польза цифрового занятия зависит от того, подходит ли оно возрасту и интересам ребёнка. Например, короткая история может стать поводом обсудить поступки героев, а простая программа для рисования – дополнить рисование карандашами, но не заменить его целиком. Взрослый помогает связать увиденное с реальной жизнью: предлагает найти похожие предметы дома, придумать продолжение сюжета или рассказать, что ребёнок почувствовал. Так экран становится частью общения, а не его заменой.

Важно наблюдать за реакцией дошкольника. Если после просмотра ребёнку трудно остановиться, он становится раздражительным или отказывается от привычных игр, стоит пересмотреть содержание, время и обстоятельства использования устройства. Такие признаки не позволяют сами по себе делать медицинские выводы, но подсказывают, что режим может нуждаться в изменении. Для дошкольника особенно полезны понятные переходы: предупредить об окончании заранее, завершить эпизод и предложить конкретное занятие – например, прогулку, конструктор или совместное чтение.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. *Как выбрать контент и установить безопасные правила:*

- *Как выбрать, что смотреть и во что играть:* прежде чем дать ребёнку что-то посмотреть или поиграть, задайте себе несколько простых вопросов. Главное не яркая картинка, а то, насколько материал подходит малышу. Понятно ли ему, что происходит? Соответствует ли это его возрасту? Не вызывает ли это страха? На что обращает внимание контент? Для самых маленьких лучше выбирать короткие видео и игры с чёткими правилами, неторопливым темпом и минимумом отвлекающих деталей. Важно, чтобы содержание было добрым и не подталкивало к чему-то опасному. Если есть сомнения, лучше посмотреть самим заранее.

- *Совместное освоение и обучение:* когда ребёнок впервые знакомится с новой игрой или передачей, хорошо бы побыть рядом. Можно задавать вопросы вроде: «Как думаешь, что герой сделает дальше?» или вместе разбирать незнакомые слова. Это поможет понять, как малыш воспринимает увиденное, и вовремя остановить просмотр, если что-то оказалось не подходящим. Когда вы вместе пользуетесь устройством, ребёнок учится бережно к нему относиться и обращаться к вам за помощью, если увидит что-то непонятное.

- *Заранее установленные правила – залог спокойствия:* лучше всего договориться о правилах использования гаджетов заранее, а не в момент, когда возник спор. Вся семья может решить, где и когда можно пользоваться устройствами, какой контент выбирать, и кто помогает его найти. Например, можно договориться, что гаджеты используются только в общей комнате и после выполнения основных дел, а во время еды и перед сном экраны выключаются. Конкретный распорядок дня будет зависеть от ребёнка и ваших семейных привычек, но главное, чтобы он был понятен, предсказуем и последовательно соблюдался всеми взрослыми.

- *Технические настройки – помощники, но не замена родительскому вниманию:* технические возможности, такие как отключение автоматического воспроизведения, ограничение покупок или создание детского профиля, могут быть полезны. Однако они не заменят внимание родителей. Важно объяснить ребёнку

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

простыми словами, что нельзя делиться личной информацией с незнакомцами, нажимать на подозрительные объявления и самостоятельно скачивать приложения. Даже с настроенными функциями лучше, чтобы ребёнок пользовался устройством там, где вы можете видеть, чем он занимается.

- *Завершение использования – тоже важный этап:* процесс завершения

- использования экрана тоже требует заранее оговорённого порядка. Предупреждение типа «посмотрим ещё одну короткую историю, а потом выключим» поможет ребёнку подготовиться к переключению на другое занятие. Не стоит оставлять малыша наедине с бесконечной лентой роликов или предлагать экран каждый раз, когда он расстроен или скучает. Иначе ему будет сложнее научиться справляться с эмоциями другими способами. Вместо этого можно предложить выбор из двух доступных занятий и помочь начать.

2. *Баланс цифровых занятий и повседневной жизни ребёнка*

Чтобы цифровые устройства приносили пользу, а не вред, важно гармонично вписать их в повседневную жизнь ребенка. Это означает, что время, проведенное за экраном, не должно заменять или вытеснять другие важные для развития занятия.

Что должно оставаться в приоритете:

- *Сон:* достаточное количество сна – основа здоровья и хорошего самочувствия.

- *Активность на свежем воздухе:* прогулки и игры на улице необходимы для физического развития и получения новых впечатлений.

- *Движение:* Любая физическая активность помогает ребенку расти здоровым и энергичным.

- *Свободная игра:* это время, когда ребенок сам придумывает занятия, развивая воображение и самостоятельность.

- *Творчество:* рисование, лепка, конструирование – все, что позволяет ребенку выразить себя.

- *Общение с близкими:* разговоры, совместные игры и просто присутствие рядом с родителями и другими членами семьи -бесценно.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Как сделать цифровые занятия полезными:

Интеграция в распорядок дня: вместо того чтобы рассматривать использование гаджетов как отдельное занятие, старайтесь встраивать его в общий ритм дня. Например, после прогулки можно посмотреть познавательный мультфильм, а затем обсудить увиденное или попробовать воплотить идеи из мультфильма в реальной игре.

Переход от виртуального к реальному: если ребенка заинтересовало что-то в цифровом контенте (например, животные), поощряйте его интерес в реальном мире: почитайте книгу об этих животных, нарисуйте их или понаблюдайте за птицами во дворе. Не обязательно превращать каждый просмотр в урок, достаточно иногда поддержать любопытство.

Спокойное время перед сном: яркие и шумные игры или видео перед сном могут нарушить режим. Лучше отдать предпочтение спокойным ритуалам: умыванию, чтению книги, беседе о прошедшем дне.

Установление четких границ: если использование гаджетов становится причиной конфликтов, договоритесь о времени, когда устройства убираются, особенно перед сном. Важно, чтобы гаджеты не находились в спальне ночью.

Личный пример взрослых: дети часто копируют поведение родителей.

Старайтесь сами не отвлекаться на телефон во время семейных разговоров и совместных дел.

Гибкость и обсуждение: баланс не означает жесткий контроль каждой минуты. Важнее наблюдать, как цифровые занятия вписываются в жизнь семьи. Если что-то не работает, спокойно обсудите правила с ребенком, объяснив причины изменений. Последовательность и заранее предложенные альтернативы вне экрана гораздо эффективнее внезапных запретов.

Таким образом, гаджеты могут быть частью жизни дошкольника, если взрослые выбирают содержание, сопровождают использование и устанавливают ясные границы. Их задача – не заменить игру, движение, сон и живое общение, а

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дополнять повседневные занятия. Когда правила понятны, а у ребёнка есть интересные возможности и без экрана, цифровая среда становится безопаснее и полезнее.

Список литературы

1. Борцова, М. В. Ребенок и гаджеты: практикум / М. В. Борцова, С. Д. Некрасов. – Краснодар : Кубанский гос. ун-т, 2020.

2. Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А., Алмазова О.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников. Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26. №1 с.27–40

3. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии №6 1966 Стр. 62 – 68. – 1966. – № 6.

4. Коршина, О. П. Информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе дошкольного учреждения / О. П. Коршина, Е. А. Филина, О. Н. Илько // Цифровая трансформация образования. Актуальные вопросы = Digital transformation of education. Topical issues : сборник статей по материалам I Международной научно-практической конференции, Москва, 17 июля 2020 года / ООО «Мобильное электронное образование». – Казань : Общество с ограниченной ответственностью «Бук», 2020. – С. 25–30. – EDN CGTCFW.

5. Кольцова, И. В. Социально-психологическая безопасность детей дошкольного возраста при использовании электронных гаджетов / И. В. Кольцова, В. В. Долганина. – URL: https://ppip.idnk.ru/index.php?view=article&id=99&catid=17 (дата обращения: 06.11.2026). – Текст : электронный.

6. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». – URL: https://clck.ru/3Wsn2B (дата обращения: 06.11.2026). – Текст : электронный.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)