**Мультфильмы: польза или вред?**

Современные дети с первых лет жизни активно погружаются в медиасреду и проводят много времени за просмотром мультфильмов и передач. Однако не все из того, что предлагают к просмотру, может быть полезным для ребенка, а зачастую способно даже нанести вред.

Существует ряд исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения, которые показывают, что чрезмерный просмотр мультфильмов в раннем возрасте приводит к развитию проблем эмоционально-волевой сферы, задержке речевого развития, нарушению произношения звуков, развитию гиперактивности и снижению концентрации внимания.

У ребенка очень быстро формируется потребность в просмотре мультфильмов, зависимость от видеоряда, он начинает просить, требовать и капризничать, если ему отказывают. Поэтому так называемое «экранное» время, которое ребенок уделяет мультфильмам, постепенно увеличивается. Вместо с тем мультфильмы могут содержать в себе и целый ряд положительных моментов, например, способствовать развитию кругозора ребенка, расширять его знания об окружающем мире, учить сопереживанию персонажам.

**Какие мультфильмы выбирать для просмотра детям?**

Современному родителю важно, чтобы его ребенок не просто смотрел мультфильм, но развивался и узнавал что-то новое. Для этого подойдут мультики направленной тематики: например, мультики-считалки, мультики, знакомящие с алфавитом – русским или иностранным. Также есть мультики, направленные на изучение животных, планеты Земля, истории – в зависимости от возраста ребенка. Дети лучше всего усваивают информацию в игровой форме, а мультик – это весело и интересно,

Обязательно обращайте внимание на возрастную пометку. Кроме нее, вы можете самостоятельно подобрать фильм для своего ребенка, в этом случае важно опираться на следующие вещи: картинка не должна быть слишком яркой, «кислотной», звуки должны быть четкими и хорошо различающимися. Картинки должны сменяться плавно, чтобы было понятно, что происходит в кадре.

Слишком яркие, громкие и «быстрые» картинки способствуют расторможенности нервной системы ребенка. Также обращайте внимание на то, когда вы показываете мультики или кино: лучше делать это в первой половине дня, когда у ребенка есть силы воспринимать новую информацию и учиться.

**Когда можно начинать смотреть мультфильмы?**

«Современные исследователи сходятся во мнении, что просмотр мультфильмов следует начинать после 3-х лет.

Для детей от 3-х до 5-ти лет будут интересны такие короткие музыкальные мультфильмы, как «Синий трактор», «Буренка Даша». Также сюда относятся мультфильмы, которые знакомят детей с геометрическими формами, цветами, счетом, например «Грузовичек Лева». Еще можно добавить мультфильмы, которые знакомят ребенка с окружающим миром, учат правилам гигиены и правилам поведения, например, «Малышарики».

**Что делать, если ребенок уже пересмотрел лишнее?**

Тревожность и возбужденность после чрезмерного просмотра мультфильмов является достаточно частым явлением.

Признаки, появление которых говорит о негативном воздействии мультфильмов.

* ребенок начал плохо спать – частые просыпания в течение ночи, необоснованный плач, вскрикивания во сне;
* проявление агрессивности – ребенок вступает в драку со сверстниками или взрослыми без видимой причины, кричит;
* плаксивое или нервное состояние – ребенок не слышит сообщение, адресованное в его адрес, не желает идти на контакт, плачет, даже, если для этого нет видимых причин;
* заторможенная реакция – ребенок может не сразу услышать обращение к нему, не понимает просьб, просит повторить несколько раз;
* ребенок расторможен – проявление неуемной энергии, направленной на разрушение пространства вокруг себя.

В случае возникновения данных признаков родителям необходимо пересмотреть свое отношение к мультфильмам, ведь они не являются палочкой-выручалочкой, способной занять ребенка на весь день. Любой, даже самый хороший и развивающий мультик должен быть показан дозировано, чтобы не возникла ситуация перегрузки детской психики не нужной ей информацией.

Специалисты советуют следующие профилактические меры.

* предоставлять ребенку время для творчества (лепка, рисование, аппликация, сочинение сказок, игра с кинетическим песком).
* читать с ними как можно больше книг. Книга, прочтенная перед сном, гораздо лучше успокоит ребенка, нежели еще один мультик.
* играть в подвижные и настольные игры с ребенком;
* разговаривать по душам, обмениваться секретами и создавать совместные секреты, это поможет ребенку отвлечься от просмотра мультфильмов и стать частью взрослого мира.