

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Веснушки»  
(МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки»)



**«Профилактика детской зависимости от гаджетов в  
дошкольном возрасте»**

Составитель: Штетингер Людмила  
Ивановна, воспитатель МБДОУ «Детский  
сад № 54»

Междуреченск 2026

## Аннотация

В статье освещается важная задача современного дошкольного образования — предупреждение формирования гаджет-зависимости у детей. Педагог анализирует факторы, повышающие подверженность дошкольников чрезмерному увлечению цифровыми устройствами. В работе детально характеризуются возможные негативные последствия для ключевых сфер развития ребёнка: когнитивной, речевой, социально-коммуникативной и моторно-физической. Кроме того, автор приводит перечень конкретных поведенческих маркеров, которые могут свидетельствовать о возникновении у детей проблемных отношений с гаджетами. В тексте содержатся практические советы для родителей. Их суть заключается в выстраивании сбалансированных правил использования гаджетов, поиске увлекательных офлайн-активностей и организации дома стимулирующей игровой среды. Особый акцент делается на роли личного примера взрослых. Автор убедительно доказывает, что только совместные и последовательные действия семьи и воспитателей могут заложить у детей основу для здорового взаимодействия с цифровым миром.

Современная реальность немыслима без смартфонов, планшетов и компьютеров, ставших универсальными инструментами для общения, познания и отдыха. Парадокс заключается в том, что именно эта универсальность, при отсутствии контроля, превращает их в источник опасности для дошкольников, создавая почву для формирования устойчивой зависимости.

Профессиональные наблюдения позволяют сделать вывод о прямой связи между развитием ключевых психических функций в дошкольном возрасте — таких как коммуникация, сюжетно-ролевая игра, креативность и эмоциональный интеллект — и условиями среды. Чрезмерное погружение в цифровые устройства создаёт риски замедления или нарушения этих естественных и критически важных процессов становления личности.

Давайте проанализируем, почему профилактика должна стать приоритетом сегодня, и определим, какие конкретные шаги могут предпринять родители и педагоги.

## **Чем опасно «цифровое детство» для самых маленьких? Разберём ключевые риски.**

1. Психика ребёнка в этом возрасте находится в процессе становления. Интенсивная стимуляция нервной системы яркими мелькающими образами и звуками с экрана ведёт к её перегрузке, что негативно сказывается на формировании способности к сосредоточению и устойчивому вниманию.
2. Формирование речи напрямую зависит от качества коммуникации. Односторонний или ограниченный характер взаимодействия с гаджетами лишает ребёнка необходимой для развития языковых навыков обратной связи и практики ведения диалога, что может привести к скудному словарному запасу и несвязной речи.
3. Использование гаджетов в вечернее время может стать причиной нарушений сна. Свет от экрана блокирует естественную выработку мелатонина, что приводит к проблемам с засыпанием и менее глубокому, восстановительному сну.
4. Увлечение гаджетами напрямую сокращает время для подвижных игр и пребывания на улице. Эта вынужденная гиподинамия создаёт риски для нормального физического развития, формирования осанки и здоровья глаз.
5. Ключевые социальные навыки — общение, эмпатия, умение разрешать конфликты — формируются исключительно в живом общении. Цифровая среда, заменяя реальное взаимодействие, создает дефицит этого критически важного опыта.
6. Эмоциональная сфера страдает одной из первых: у ребёнка может наблюдаться апатия, немотивированная агрессия при попытках отвлечь от экрана, раздражительность и устойчивая тревога, что прямо указывает на проблему.

## **Какие изменения в поведении ребёнка должны стать для родителей поводом насторожиться?**

1. Настойчивые требования или эмоциональные срывы при попытке ограничить доступ к устройству.
2. Потеря интереса к привычным офлайн-активностям: играм с игрушками, чтению, прогулкам.
3. Снижение потребности в живом общении, уход в себя.
4. Изменения в базовых физиологических процессах — режиме сна и приёмах пищи.
5. Заметное ухудшение способности концентрироваться и доводить дела до конца.
6. Резкие перепады в эмоциональном фоне: от вспышек агрессии и раздражительности до полной апатии.

### **В условиях дошкольного учреждения реализуются следующие принципы профилактики:**

Технологический минимум. Использование личных гаджетов детей полностью исключено в рамках образовательной программы и в свободное от занятий время.

Создание обогащенной среды. Акцент делается на организацию разнообразной деятельности (творческие мастерские, дидактические и подвижные игры), которая побуждает к непосредственному общению и исследовательской активности.

Акцент на межличностном взаимодействии. Развитие коммуникативных компетенций осуществляется через совместное чтение, театрализацию и сюжетно-ролевые игры, формирующие у детей навыки выражения мыслей, эмпатии и диалога.

## **Какие шаги могут предпринять родители для решения этой проблемы?**

Рекомендация 1: Определите регламент и установите границы.

Соблюдайте возрастные нормы: Детям до трёх лет знакомство с цифровыми устройствами следует полностью исключить. В возрасте от 3 до 5 лет общее время у экрана не должно превышать 15-20 минут в день, обязательно под присмотром взрослого и с тщательно подобранным развивающим контентом.

Введите режим "цифрового детокса": Заранее определите места и периоды, свободные от гаджетов. К ним относятся: обеденный стол, время за час до сна, прогулки на свежем воздухе и любые моменты семейного общения.

Рекомендация 2 Родительский пример — самый действенный воспитательный инструмент. Сложно формировать у ребёнка здоровые цифровые привычки, если взрослые сами постоянно отвлекаются на устройства. Сознательно планируйте и соблюдайте «цифровое перемирие» в семье, посвящая это время исключительно живому общению.

Рекомендация 3 Самый эффективный способ — предложить более увлекательную реальность. Наполните день ребёнка яркими впечатлениями: совместным чтением, творческими мастерскими, строительством, играми с правилами, активностями на свежем воздухе и встречами с друзьями.

Рекомендация 4 Ваша задача — стать проводником в мир реальных интересов. Проговаривайте с ребёнком причины ограничений ("чтобы глазки отдохнули", "чтобы поиграть в новую игру") и вместе обсуждайте, чем ещё можно заняться.

Рекомендация 5 Ключевой принцип — осознанный выбор контента. Если использование устройства неизбежно, отдавайте предпочтение качественным образовательным платформам и приложениям, которые развивают логику, творчество и познание, а не предлагают лишь пассивное развлечение.

Рекомендация 6 Ваше непосредственное участие — ключевое условие. Разделяйте экранное время с ребёнком: задавайте вопросы по сюжету, просите объяснить действия персонажей, обсуждайте новые понятия. Это трансформирует развлечение в развивающую коммуникацию.

Вывод:

Цифровые устройства должны оставаться инструментом, а не заменой воспитательного процесса. Наша общая задача — сформировать у детей осознанное и дозированное взаимодействие с технологиями. Объединив усилия, мы можем создать для дошкольников среду, в которой живые впечатления, непосредственное общение и радость познания реального мира занимают главное место, а гаджеты используются лишь как вспомогательное средство.

Берегите себя и своих близких!