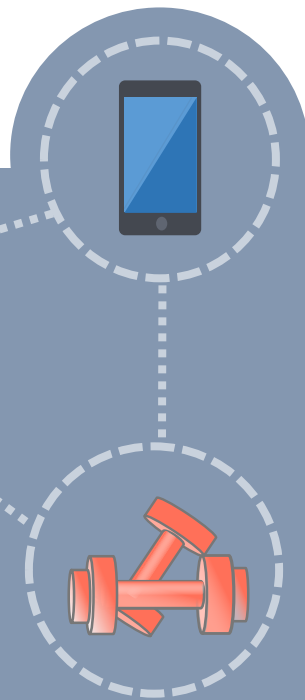
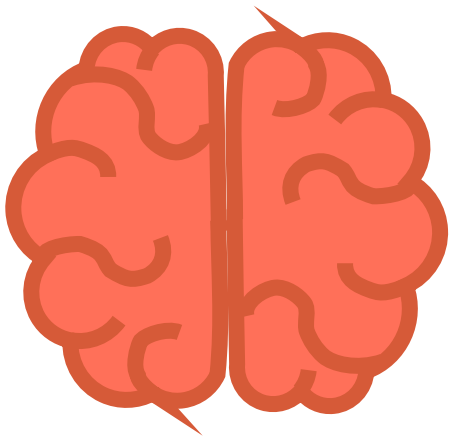




Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр  
Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«ПЕТЕРГОФ»

## ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ, ГАДЖЕТОМАНИИ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



Титова Алла Александровна  
педагог дополнительного образования

5

### НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ

1

Затрудняет засыпание, прерывает сон ночью и приводит к ухудшению качества сна в целом

2

Частая смена картинок, видео, игр мешает сосредоточиться и приводит к импульсивному и гиперактивному поведению

3

Регулярный фоновый просмотр телевизора нарушает функции мозга, отвечающие за внимание

4

Хуже развивается эмоциональный интеллект, из-за чего наблюдается низкое социальное развитие детей

5

Мозг ребёнка лишён необходимой нагрузки и не учится думать самостоятельно, так как всегда есть возможность подсмотреть результат задачи, посчитать на калькуляторе



В исследованиях отмечается заметное снижение темпов развития когнитивных функций у детей дошкольного возраста и всех школьных возрастов

## МНЕНИЕ ВРАЧЕЙ

У 45% дошкольников 6–7 лет отсутствуют навыки самоорганизации, у 60% имеются речевые нарушения, у 35% отмечается недоразвитость зрительно-моторной координации, что может стать препятствием для обучения чтению и письму.

Все эти отклонения во многом связаны с низкой физической активностью, нарушающей созревание мозговых структур.

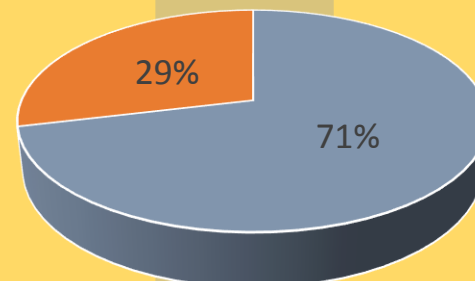
В первую очередь гиподинамия замедляет созревание структур третьего «блока» ЦНС, отвечающего за управляющие когнитивные функции — планирование, целеполагание, контроль над деятельностью. Также от этого блока зависит развитие речи и состояние эмоциональной сферы [1]



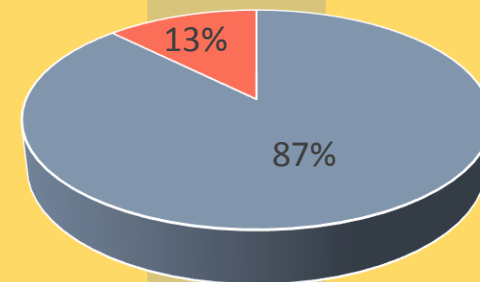
## РЕЗУЛЬТАТЫ МОЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### ОПРОС РОДИТЕЛЕЙ:

«Как по вашему мнению изменилось соотношение физической активности и количества экранного времени у вашего ребенка в течение последних 5 лет?»



- Объем физической активности уменьшился
- Объем физической активности увеличился или остался прежним



- Количество времени, проведенного с гаджетами увеличилось
- Количество времени, проведенного с гаджетами уменьшилось или осталось прежним



Командные игры способствуют развитию эмпатии и способности действовать согласованно с другими людьми



**СМАРТФОНУ НЕТ!**

Следует привлекать детей к различным формам физической активности, как физкультурно-спортивной, так и рекреационной, отвлекая их от смартфонов и прочих гаджетов. Важным условием для решения этой задачи является положительный эмоциональный заряд и правильный подбор сложности и уровня нагрузок, без которых необходимая мотивация не будет достигнута.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЯХ

Во время нагрузки кровь активнее насыщается кислородом и мозг лучше кровоснабжается. Причём этот эффект сохраняется и после завершения нагрузки.

В результате правильно подобранных физических нагрузок вырабатываются гормоны серотонин и дофамин. Они положительно влияют на память и концентрацию внимания.

Во время работы мышц запускается процесс выработки нейротрофического фактора. Он отвечает за рост новых нейронов.

Также выявлена способность физических нагрузок снижать уровень стресса и помогать организму адаптироваться.





## МОИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- 1** **Ограничение времени.** Установите для своего ребенка ограничение по времени на использование гаджетов и интернета. Можно установить четкие правила, определяющие, сколько времени ребенок может проводить в интернете каждый день.
- 2** **Родительский контроль.** Используйте программное обеспечение, чтобы отслеживать и контролировать время, которое ваш ребенок проводит в интернете.
- 3** **Отвлекайте внимание.** Предложите ребенку альтернативные способы развлечения, такие как настольные игры, чтение книг и прогулки на свежем воздухе.
- 4** **Учите ребенка самоконтролю.** Обучите своего ребенка навыкам самодисциплины и управления временем.
- 5** **Обсуждайте проблему.** Проведите беседу с ребенком о вреде чрезмерного использования гаджетов и интернета, объясните ему последствия.
- 6** **Показывайте положительный пример.** Сами ограничьте время, проведенное за экраном, и предложите ребенку присоединиться к вам в активных занятиях.
- 7** **Помогите ребенку найти интересы вне интернета.** Поддерживайте его увлечения, предлагайте новые хобби и занятия, которые помогут ему развиваться и расти.
- 8** **Поддерживайте связь.** Регулярно общайтесь с ребенком, интересуйтесь его жизнью и интересами, чтобы он чувствовал вашу поддержку и заботу.



## Как снизить зависимость от гаджетов у детей?

При работе с родителями как на родительских собраниях, так и при личных беседах, я делаю акцент на значимости сокращения экранного времени для развития детского мозга.

За время своей профессиональной деятельности я смогла составить общие рекомендации для родителей своих учащихся, о том как можно бороться с цифровой зависимостью у детей





Я педагог дополнительного образования по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ»

В своей профессиональной деятельности я стремлюсь не только воспитывать и развивать детей, но и удовлетворять их естественную потребность в активной игре и соревновательной деятельности.



Регулярные физические нагрузки при занятиях каратэ улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, влияют на центральную нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность.

Занятия каратэ оказывают положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы.

Каратэ не только способствует физическому развитию, но и помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как целеустремленность, самодисциплина, способность концентрироваться на поставленной задаче, способность к самооценке и ответственность за полученный результат.

