

## Как организовать просмотр мультфильмов с ребенком дома

1

### Запланируйте просмотр

- Установите правила просмотра мультфильмов в вашей семье и не нарушайте их.
- Не позволяйте ребенку самому включать мультфильмы. Просмотр мультфильма организуете вы.
- Следите, чтобы ребенок не проводил перед экраном более получаса в день. Такую рекомендацию дает Всемирная организация здравоохранения относительно детей 4–6 лет.
- Не совмещайте просмотр мультфильма с приемом пищи. Специалисты не рекомендуют детям и взрослым есть перед экраном.
- Не включайте ребенку мультфильмы перед сном. Лучше прочитайте книгу или просто поговорите с ним.

2

### Создайте условия для просмотра

- Используйте экран размером не менее 59 см. Не включайте мультфильмы на смартфоне, планшете и других электронных устройствах с маленькими экранами. Помните, что зрение дошкольника еще не готово к восприятию мелких деталей.
- Посадите ребенка на расстоянии не ближе 2 м и не дальше 5 м от экрана. Следите, чтобы он сидел в правильном положении и удобной позе прямо перед экраном. Ребенок не должен сутулиться, задирать голову, класть ногу на ногу.
- Задвиньте шторы, если свет из окна падает на экран. В темное время суток – включите лампу. Во время просмотра мультфильма в комнате не должно быть слишком светло или темно. Резкие перепады яркости быстро вызывают у детей зрительное утомление.



# 3

## Выберите мультфильм

- Выбирайте истории с «воспитательным эффектом», чтобы, например, привить любовь к животным, научить, как нужно правильно дружить. Мультфильм должен расширять кругозор ребенка, погружать в новую реальность, давать новые знания.
- Следите, чтобы сюжет был понятен ребенку, соответствовал его возрасту и увлечениям. Если выбрали мультфильм, где есть моменты, которые нужно пояснить ребенку, смотрите его вместе.
- Оценивайте в мультфильме не только содержание, но и звуковое сопровождение, цветовое решение, размер изображений и скорость смены картинок. Громкая музыка, быстрая перемена картинок могут негативно сказаться на психике ребенка. Яркие и с резкими звуками мультфильмы сильнее привлекают внимание, но могут отбить интерес к более спокойным сюжетам.

# 4

## Контролируйте просмотр

- Озвучьте ребенку точное время, которое вы отвели на просмотр мультфильма. Установите таймер, если вы не смотрите мультфильм вместе и заняты. Договоритесь, что как только прозвучит сигнал об окончании отведенного времени, мультфильм нужно выключить.
- Не поддавайтесь на просьбы, капризы и слезы ребенка из-за того, что просмотр окончен. Не давайте манипулировать вами. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо. Постарайтесь отвлечь его интересным занятием.
- Делайте паузы и проводите с ребенком физкультминутки, если видите, что он устал. После просмотра обязательно предложите ребенку подвигаться, чтобы снять мышечное напряжение. Проведите зрительную гимнастику.
- Предложите ребенку после просмотра нарисовать или вылепить героев мультфильма, придумать и изобразить продолжение истории.
- Проанализируйте, как мультфильм отразился в игре ребенка, какого героя он изображает – плохого или хорошего, и почему.