

Требования к работе за компьютерами для дошкольников

Возраст	Непрерывная продолжительность, минут	Количество занятий	
		В день	В неделю
4-5	10	1 занятие	До трех раз, в дни наиболее высокой работоспособности детей: во вторник, в среду и четверг. После занятия дети проводят гимнастику для глаз
5-6	15		
6-7	15		
7-8	20		



Правила работы на компьютере детей дошкольного возраста

1. Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
7. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.
8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

