#### Гигиенические нормы и требования к организации образовательной деятельности с использованием компьютеров

- 1. Одноразовая длительность работы детей 5-7 лет на компьютере - не более 10 мин. В конце занятия обязательно отводится время для зрительной гимнастики (1 -2 мин.).
- 2. В течение дня допускается проведение не одного занятия с использованием компьютера.
- 3. Максимальная кратность работы в течение недели для детей 5-7 лет - 3 раза в неделю (оптимально - 1 -2 раза).
- 4. Рекомендуемые дни недели для занятий на компьютерах: вторник, среда, четверг оптимально наиболее высокой работоспособности).
- 5. Рекомендуемое время дня для занятий: оптимально - первая половина дня; допустимо вторая половина дня (в период второго подъема суточной работоспособности, в интервале от 15:30 до 16:30, после дневного сна и полдника).

#### Примерный комплекс упражнений для глаз

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

- 1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 -б. Повторить 4-5 раз.
- 2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 -4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть

глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

- 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 -4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- 4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 -

затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 -б. Повторить 4-5 раз. Проведение гимнастики для глаз не исключает проведения физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.



ул. Терешковой, 16 Тел.: 3-18-85

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития детей №12 с.Арзгир Арзгирского района Ставропольского края (МКДОУ д/с №12 с.Арзгир)

### ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЙ СЕМИНАР





в профессиональной деятельности педагога дошкольного образования

Ноябрь, 2022

## Интернет-ресурсы, имеющие полезную информацию для работников ДО

http://dob.1september.ru/	Газета «Дошкольн
	ое образование»
http://edu.rin.ru/preschool.	Дошкольное
-RIN.RU	образование -
	страница,
•	посвящённая
	дошкольникам и их родителям, а
	также
	воспитателям
	дошкольных
	образовательных
	учреждений.
http://www.2mm.ru	Журнал «Мама и
9	Малыш»
http://www.kostyor.ru	Портал для детей
	школьного
	возраста и их
	родителей.
	Официальный сайт
	журнала Костер.
http://www.karapuz.com	Издательский дом
	«Карапуз»
http://doshkolnik.ru	<u>Всероссийский</u>
	журнал
	"Дошкольник.рф"
http://www.detiseti.ru	Лоти соти поб
nttp.//www.uetiseti.iu	Дети сети веб портал о детях для
	родителей.
http://ourkids.info	Наши детки. Сайт
	для мам и пап,
	которые хотят
	знать о воспитании
	и развитии детей.

### Интернет-ресурсы, имеющие полезную информацию для работников ДО

http://allbabys.narod.ru	Интернет – библиотека
	сценариев
1 11	
http://www.detkam.biz	Детский
	образовательный портал
	сценарии праздников,
	загадки, пословицы,
	поговорки
http://www.novyedeti.ru	Новые дети – сайт для
	детей и родителей
http://www.shslunishki.n	Школа рисования для
arod.ru/SHKOLA-	малышей: серия книг.
RISOVANIYA001.html	Раздел сайта
	«Шалунишки».
http://library.thinkquest.o	Путешествие по стране
rg/27152/index.html	Оригамии. Сайт об
0	оригами для детей и
	родителей.
http://playroom.com.ru	Материалы для
	организации детского
	досуга.
http://suhin.narod.ru/log1	Занимательные и
.html	методи <mark>ческие</mark>
	материалы для работы с
	дошкольниками.
9	
http://beautiful-	Копилочка. Русские
all.nm.ru/Skazki/skazki.ht	народные сказки
ml .	

# Санитарно-гигиенические и эргономические требования к организации деятельности детей при использовании компьютерных технологий

Применение мультимедийных пособий в дошкольной образовательной организации должно соотноситься с реализуемой образовательной программой и общим планом воспитательно-образовательной работы с детьми. Планировать занятия с использованием электронных ресурсов необходимо, придерживаясь тематического принципа и соблюдая гигиенические требования к организации учебной деятельности детей дошкольного возраста. Место занятий с применением компьютеров в режиме дня дошкольной образовательной организации, требования к оборудованию и помещениям четко определены санитарноэпидемиологическими нормами и правилами (СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»). Нельзя допускать проведение компьютерных занятий в ущерб дневному сну, прогулке и другим оздоровительным мероприятиям.

