**Требования к режиму труда и отдыха.**

     Немаловажным фактором при организации компьютерного обучения является строгое соблюдение режимов труда и отдыха, проведение занятий по индивидуальным графикам с учетом медицинских рекомендаций. Продолжительность работы с использованием ПК   составляет не более 40 минут, включая физкультурные минутки и паузы, а также профилактические упражнения для глаз.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:

· для детей 6-10 лет- 15 мин;
· для детей 10-13 лет – 20 мин;
· старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

· для детей 6-10 лет– 1 занятие;
· для детей 10-13 лет – 2 занятия;
· старше 13 лет – 3 занятия.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

* проведение упражнений для глаз через каждые 20 — 25 мин. работы;
* устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;
* проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;
* проведение упражнений физкультминутки в течение 1 — 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
* выполнение профилактической гимнастики.
* Занятие с компьютерами независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя.