

# При использовании компьютера следует соблюдать ряд условий:

- для детей 5-7 лет следует проводить не более одного раза в течение дня и 2-3 раза в неделю;
- после работы с компьютером с детьми проводят гимнастику для глаз;
- непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет – 15 минут;
- для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности, экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз, на расстоянии не ближе 50 см;
- ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.

