**Требования к организации дистанционного обучения.**

Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером, строгое соблюдение режима труда , занятий по индивидуальным графикам с учетом медицинских рекомендаций.

**Регламент работы с использованием ПК**

Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером.

Комплекс упражнений для глаз.

Комплекс упражнений физкультурных минуток.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Физкультминутка для снятия усталости с плечевого пояса и рук.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

Комплексы упражнений физических пауз

**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).

**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.