**Правила использования цифровых технологий, безопасного поведения в цифровом мире ДОУ.**

Современную жизнь невозможно представить без компьютеров. Достоинства компьютерного обучения несомненны, а необходимость овладения компьютерной грамотой тем, кому предстоит жить в XXI веке, очевидна.

Однако компьютеризация образования и досуговой деятельности имеет ряд негативных моментов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на здоровье. Работа, занятия или игра на компьютере сопряжены с воздействием на пользователя, будь он ребенок или взрослый.

Поэтому очень важно соблюдать определенные требования.

Требования к использованию технических средств в организации обучения дошкольников.

Требования СанПиН 2.4.1.2660-10.

6.11. Для показа диафильмов используют стандартные проекторы и экраны с коэффициентом отражения 0,8. Высота подвеса экрана над полом должна быть не менее 1 м и не более 1,3 м. Показ диафильмов непосредственно на стене не допускается. Соотношение расстояния проектора от экрана и расстояния зрителей первого ряда от экрана представлено в таблице 2.

**Таблица 2**

Требования к организации просмотра диафильмов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Расстояние проектора  от экрана (м) | Ширина экранного  изображения (м) | Расстояние 1-го ряда  от экрана (м) |
| 4,0 | 1,2 | 2,4 |
| 3,5 | 1,0 | 2,1 |
| 3,0 | 0,9 | 1,8 |
| 2,5 | 0,75 | 1,5 |
| 2,0 | 0,6 | 1,2 |

6.12. Для просмотра телевизионных передач и видеофильмов используют телевизоры с размером экрана по диагонали 59 - 69 см. Высота их установки должна составлять 1 - 1,3 м. При просмотре телепередач детей располагают на расстоянии не ближе 2-3 м и не дальше 5-5,5 м от экрана. Стулья устанавливают в 4-5 рядов (из расчета на одну группу); расстояние между рядами стульев должно быть 0,5-0,6 м. Детей рассаживают с учетом их роста.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах - не более 20 мин., в старшей и подготовительной - не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа, размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Непосредственно образовательную деятельность с использованием компьютеров для детей 5 - 7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. 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 детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более 4 раз в год, после перенесенных заболеваний в течение 2 недель продолжительность непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютера должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет - до 10 мин.

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 или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей. Непосредственно образовательную деятельность с использованием детьми с компьютеров проводят в присутствии педагога или воспитателя (методиста).

В течение одного дня допускается проведение не более одного занятия с использованием компьютера.

Рекомендуемое время для занятий с использованием компьютера:

- первая половина дня – оптимальна

- вторая половина дня – допустима, однако занятие следует проводить в период второго подъёма суточной работоспособности, в интервале от 15 ч. 30 мин. до 16ч. 30мин., после дневного сна и полдника.

Рекомендуемая максимальная кратность работы для детей

6 лет – 2 раза в неделю.

рекомендуемые дни недели для занятий с компьютером:

вторник, среда, четверг – оптимальные;

понедельник – допустимый.

В первый день недели работоспособность ещё не достигает желаемого уровня

(нарушение режима в выходные).

В пятницу заниматься на компьютере нежелательно, происходит резкое снижение работоспособности в силу накопившейся недельной усталости.

Недопустимо проводить занятия с компьютером во время, отведённое для прогулок и дневного отдыха.

Работа с компьютером приводит к повышенным нагрузкам на органы зрения. Развивается зрительное утомление, которое способствует возникновению близорукости, головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

Для уменьшения зрительного напряжения необходимы:

- хорошее освещение;

- чёткое и контрастное изображение на экране компьютера;

- расстояние от глаз до экрана компьютера – не менее 50 – 60 см.

Это оптимальные условия от лица до экрана. При более близком расстоянии может возникнуть чрезмерное напряжение аккомодационного аппарата глаз. Сидеть надо прямо, а не сбоку, поэтому одновременно заниматься за компьютером может только один ребёнок, т. к. для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

Занятия проводятся по подгруппам 4–8 человек, 1–2 раза в неделю, в первой половине дня. После каждого занятия обязательное проветривание помещения. Занятия строятся на игровых методах и приемах, позволяющих детям в интересной, доступной форме получить знания, решить поставленные педагогом задачи. При этом компьютер является мощным средством повышения эффективности обучения, значительно расширяя возможности предъявления образовательной и развивающей информации. Применение цвета, графики, звука, современных средств видеотехники позволяет моделировать различные ситуации и среды.