**Требования к организации дистанционного обучения**

- гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером, строгое соблюдение режимов труда и отдыха, проведение 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 физкультурных 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).

**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.**