

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.

12.20. 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.

12.21. 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.

График
использования видео дисплейной техники и персональной электронно-вычислительной
машины
в группе № 5 МДОБУ д/с № 11 комбинированного вида
городского округа г. Нефтекамск РБ

Тип деятельности	Возраст	Время
Непрерывная длительность просмотра телепередач и видеофильмов	средняя группа	не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня) не более 20 минут
	старшая группа подготовительная группа	не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня) не более 30 минут
Организованная образовательная деятельность с использованием компьютеров	для детей 5 - 7 лет	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.
Организованная образовательная деятельность с использованием компьютера для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более 4 раз в год)	для детей 5 лет	после перенесенных заболеваний в течение 2 недель до 7 минут
	для детей 6 лет	после перенесенных заболеваний в течение 2 недель до 10 минут
Работа с компьютером в форме развивающих игр	для детей 5 лет	10 минут
	для детей 6 - 7 лет	15 минут

Заведующий: _____

Гимнастика для глаз после работы с компьютером

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи: предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

Гипотеза: Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Помимо оказания профилактической пользы происходит обучение дошкольников ориентировке в пространстве, закрепление простейших понятия: «*лево*», «*право*», «*поворот*», «*разворот*», обогащение словаря, развитие грамматических компонентов языка и связной речи.

Правила проведения гимнастики для глаз:

1. Для проведения гимнастики для глаз не требуется специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.
2. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.
3. При проведении очень важен наглядный показ действий педагога.
4. По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме ОД.
5. После гимнастики необходимо выполнять расслабляющие упражнения.

Виды гимнастики для глаз:

1. С использованием художественного слова (в группе имеется картотека упражнений для глаз со стихотворным сопровождением).
2. С использованием, расположенных на стенах, карточках. На них мелкие силуэтные изображения предметов (можно по лексической теме недели), буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т. д. (*размер изображенных предметов от 1 до 3 см*). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.
3. С использованием специальных полей (изображаются какие-либо цветные фигуры (*овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.*) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (*над доской, на боковой стене и даже на потолке*). По просьбе педагога дети начинают «*пробежать*» **глазами** по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.
4. С использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. А также самодельные, созданные педагогом, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (*инструменты Анимации*). Это удобно при использовании организованной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Примеры гимнастик:

1. «*Ладони*» — закрывания ладонями **глаз** на тридцать секунд для снятия напряжения глаз.
2. «*Филин*» — ребенку предлагают крепко зажмуриться, а потом быстро открыть глаза максимально и зафиксировать на несколько секунд.
3. «*Далеко-близко*» — игра, во время которой ребенок переводит глаза с предмета в комнате на далеко расположенный за окном объект.
4. «*Листья*» — следить взглядом за падающими листьями с неподвижной головой.
5. «*Солнышко*» — повторять глазами траекторию движения солнца (*слева сверху и направо вниз*).

Расслабляющие упражнения. «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.