

Непрерывная продолжительность работы с компьютером в формате развивающих игр.

Для дошкольников 5 лет - 10 минут.

Для дошкольников 6-7 лет - 15 минут.

Для детей 5 лет с хронической патологией и часто болеющих, в течение 2 недель после заболевания не более 7 минут.

Для детей 6 лет с хронической патологией и часто болеющих, в течение 2 недель после заболевания не более 10 минут.

Дети, отнесенные к группе риска по состоянию здоровья, не более 10 минут.

Дети дошкольного возраста могут работать с компьютером не чаще 3-х раз в неделю в дни максимальной работоспособности: вторник, среду и четверг.



Зрительная гимнастика

1. Зажмурьте глаза на 10 сек.
2. Быстро моргайте в течение 5-10 сек.
3. Посмотрите вверх и вниз, при этом, не поворачивая головой;
4. Затем выполняйте круговые движения, как по циферблату, чередуя направление движения;
5. Делайте движения глазами, выписывая знак бесконечности.

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)

