

Памятка для родителей по применению ИКТ в воспитании детей дошкольного возраста

*Дерябкина О.А.-
старший воспитатель
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга*

Уважаемые родители, просим Вас обратить внимание на следующие рекомендации при применении ИКТ в домашних условиях.

1. Соблюдение гигиенических требований: высокий уровень освещённости, четкое и контрастное изображение на экране, отсутствие бликов (солнечным днем лучше закрывать шторы), оптимальное расстояние глаз до экрана 55-65 см., до телевизора или интерактивной доски – 2 метра, удобная поза.
2. Соблюдение важных требований: - длительность использования ИКТ не более 10 – 15 минут в день, не чаще 3 раз в неделю; - непрерывная длительность просмотра телепередач и фильмов до 5 лет - не более 20 мин., в 6 – 7 лет - не более 30 мин. Просмотр телепередач допускается не чаще 2 раз в день (в 1ю и 2ю половину дня).
3. Не забывайте о том, что в образовательном процессе также используются средства ИКТ (интерактивная доска, экран с проектором) и учитывайте это дома!
4. Предпочтение между маленьким экраном (планшет, смартфон) и большим экраном (ТВ, экран) лучше отдать второму, потому что ребенок, находящийся на большем расстоянии от монитора (1,5 – 2 м. до ТВ, например) испытывает меньшее зрительное и мышечное напряжение.
5. После использования ИКТ важно провести зрительную гимнастику и сменить деятельность на физически активную!
6. Если Ваш ребенок переболел, имеет нарушения зрения, носит очки, то время, проведенное перед монитором или экраном необходимо сокращать в соответствии с рекомендациями врача или в течении 2 недель после болезни.

Основные правила поведения за рабочим местом:

- расстояние между глазами пользователя и экраном составляет не менее полуметра. Но ребенок должен быть в состоянии дотянуться кончиками пальцев до верхнего края монитора;
- положение клавиатуры должно быть за 20-30 сантиметров от края стола;
- стул стоит таким образом, что бы спина лишь немного упиралась в его спинку. Высота сидения позволяет держать ровную осанку; локти согнуты под прямым углом, а в кистях рук, лежащих на столе, не чувствуется напряжения;
- локти не висят в воздухе, а комфортно располагаются на подлокотниках кресла или столешнице. Их позиция существенно не меняется при передвижении мышки;
- ноги упираются в твердую поверхность, распрямлены вперед, а не подогнуты под себя;
- если ребенок носит очки, то нужно убедиться в том, что он может свободно регулировать угол наклона экрана.

