

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка …………………………………………………………….3

1.1. Актуальность ……………………………………………………………………...3 1.2. Режим занятий …………………………………………………………………….4

1.3. Цель и задачи ……………………………………………………………………...4

2. Учебный план ……………………………………………………………………….6

3. Содержание программы ……………………………………………………………6

4. Методические пояснения по организации занятий…………………………….…7

5. Планируемые результаты ……………………………………………………….…8

6. Условия реализации….……………………………………………………………..9

7. Алгоритм учебного занятия……………………………………………………….11

8. Литература …………………………………………………………………………12

Приложения:

Оценка результатов обучения по программе (приложение 1)…………………….13

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (приложение 2) ………………………………………………………………….…...14

**Пояснительная записка**

В современном мире ребенок практически с рождения видит вокруг себя различные технические устройства, они очень привлекают ребенка. Компьютерная грамотность становятся сейчас необходимыми каждому человеку. Воспитание правильного отношения к техническим устройствам, в первую очередь, ложится на плечи родителей, но и предъявляет качественно новые требования и к дошкольному воспитанию - первому звену непрерывного образования. Успешность осуществления позитивных для общества перемен связана с использованием в дошкольном учреждении информационных технологий. Современное представление о работе за компьютером, как творческой созидательной деятельности, требующей наряду с развитым логическим и системным мышлением способности мыслить изобретательно и продуктивно, ориентирует дошкольное учреждение на изучение информатики.

Направленность программы: техническая

**1.1 Актуальность.** Общество живет в мире постоянного умножения потоков информации, постоянного изобретения устройств для обработки этой информации. Решать практические задачи человеку помогает компьютер. «Завтра» сегодняшних детей - это информационное общество. И ребенок должен быть готов психологически к жизни в информационном обществе. В условиях информатизации общества педагоги и родители должны быть готовы к тому, что при поступлении в школу ребенок столкнется с применением вычислительной техники. Поэтому необходимо заранее готовить ребенка к предстоящему взаимодействию с информационными технологиями образования в школе. Решением данной проблемы является создание компьютерных классов на базе дошкольных образовательных учреждений.

Отличительные особенности программы. Программа составлена на основе программы «Программа подготовки дошкольников по информатике» (авторы: А.В. Горячев, Н.В. Ключ). Данная программа по информатике для дошкольников согласуется с программой по информатике для начальной школы «Информатика в играх и задачах», рекомендованной Министерством образования РФ. Использовались пособия к данной программе: «Методические рекомендации к курсу информатики для дошкольников», «Все по полочкам» (рабочая тетрадь), «Информатика для дошкольников».

Особенность программы заключается в том, что она разработана с опорой на возрастные особенности восприятия информации. У детей шестого года жизни активно формируются сенсорные представления. На акцентировании этой особенности и построена программа. У детей совершенствуются навыки восприятие цвета, формы и величины, строения предметов. Обучение работе на компьютере осуществляется на основе базовых сенсорных представлений ребенка и в дальнейшем пополнение и расширение его знаний и приобретение навыков выполнения элементарных компьютерных операций. Значительное внимание уделяется развитию мыслительной деятельности ребенка. У детей формируются схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования. Кроме того совершенствоваться умение проводить обобщение, что является основой словеснологического мышления. В данной программе ребенок в процессе игр и игр-упражнений на компьютере учится видеть и понимать свойства, признаки и составные части предметов, осуществлять действия с ними. Проявлять простейшие элементы логики и развивать творческое воображение.

**1.2 Режим занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Часов в неделю | Режим занятий в неделю | Кол-во занятий в году | Всего часов в год |
| 1 год обучения | 1  | 2 занятия по 30 мин | 72 | 36 |
| Общий объем программы | 36 часа |

В группах 1 года обучения могут заниматься воспитанники как одного, так и разных возрастов. При зачислении на обучение по программе воспитанники проходят входящую диагностику (тестирование) на наличие необходимых знаний, умений и навыков.

На первом году обучения учащиеся разучивают базовые степ – шаги, развивают гибкость.

Формы занятий. Основная форма организации занятий – групповая.

В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: воспитанники получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

 Все разделы программы делятся на теоретические и практические занятия. Практический материал занимает 80% времени обучения.

Использование индивидуальных форм работы в процессе обучения помогает учащимся осознавать достигаемые результаты, повышать учебную мотивацию и результативность обучения.

**1.3 Цель программы**

Цель: формирование у детей предпосылки учебной деятельности, основ компьютерной грамотности.

Задачи:

*Обучающие:*

* создать базу знаний, связанную с информатикой
* развивать образное и логическое мышление
* формировать понятия и способы информационной деятельности

*Развивающие:*

* развивать творческие способности и наклонности детей
* создать мотивацию к использованию собственных умений, интереса к решению учебных и жизненных задач, создать высокие стартовые возможности для обучения

*Воспитывающие:*

* воспитывать умение работать в группе
* самостоятельно оценивать и анализировать свою деятельность и деятельность других детей
* воспитывать положительное отношение к сверстникам и взрослым

Программа научно-технической направленности. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся по подгруппам с детьми 5-7 лет во вторую половину дня. Количество детей в одной подгруппе составляет 7 - 10 человек.

В течение года на освоение программных задач отводится 36 часов. Время занятий кружка составляет 25-30 минут (дети 5 - 7 лет). Время работы детей за компьютерами - 10 минут.

Ожидаемый результат

В результате изучения дети будут:

знать:

* названия и функции основных частей компьютера;
* технику безопасности и правила поведения в компьютерном классе;
* понятие симметрии, множества.

уметь:

* использовать в работе клавиатуру и мышь;
* осуществлять необходимые операции при работе в различных программах;
* сравнивать предметы, объединять в группу по признакам;
* находить закономерности в изображении предметов;
* соотносить элементы двух множеств по признаку;
* составлять целое из частей;
* составлять симметричный узор;
* расставлять предметы в определенной последовательности;
* объединять множества.

В программе выделены 5 основных тем курса информатики для дошкольников:

* Свойства, признаки и составные части предметов.

Свойства предмета. Предметы, обладающие указанным свойством. Множество (группы) предметов, обладающих совокупностью указанных свойств. Подмножество (подгруппы) предметов, обладающие совокупностью указанных свойств. Целое и часть. Признаки предметов и значения признаков. Обобщение по признаку. Закономерности в значении признаков у серии предметов.

* Действия предметов.

Последовательность действий, заданная устно. Последовательность действий, заданная графически. Последовательность действий и состояний в природе. Порядок действий, ведущих к заданной цели. Целое действие и его части. Одно действие, применяемое к разным предметам.

* Элементы логики.

Истинные и ложные высказывания (правда и неправда). Отрицания (слова и фразы «наоборот», «не»). Разрешающие и запрещающие знаки. Логическая операция «И».

* Развитие творческого воображения.

Наделение предметов новыми свойствами. Перенос свойств одних предметов на другие. Поиск совпадающих свойств у разнородных предметов. Рассмотрение позитивный и негативных сторон одних и тех же свойств предметов.

* Компьютерные составные.

Рабочий стол, манипулятор «мышь», клавиатура, текстовый редактор, графический редактор, презентация.

**2. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2. | Компьютерные составные. | 1 | 3 | 4 |
| 3. | Учимся вместе с компьютером. Свойства, признаки и составные части предметов. | 1 | 3 | 4 |
| 4. | Готовимся к празднику | 0,5 | 4.5 | 5 |
| 5. | Компьютер развивает. Элементы логики. | 2 | 2 | 4 |
| 6. | Компьютер помогает творить. Развитие творческого воображения. | 1 | 4 | 5 |
| 7. | Компьютер рассказывает историю | 2 | 2 | 4 |
| 8. | Мой друг-компьютер | 2 | 6 | 8 |
| 9. | Итоговое занятие. | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | **Итого:** | **10,5** | **25,5** | **36** |

1. **Содержание программы**

***Сентябрь. «Компьютерные составные»***

1. Знакомство. Экскурсия в компьютерный кабинет. - 1 занятие
2. Компьютер и его части. - 1 занятие
3. Средства управления. Клавиатура. - 1 занятие
4. Средства управления. Мышь. - 1 занятие ***Октябрь. «Компьютерные составные»***
5. Перемещение объектов по экрану мышью. - 2 занятия
6. Учимся управлять мышью. - 1 занятие
7. Учимся пользоваться клавиатурой. - 1 занятие
8. Письмо для Чебурашки. (Урок 2) - 1 занятие ***Ноябрь. «Учимся вместе с компьютером.***
9. В путешествие на поезде. - 1 занятие
10. Письмо для Чебурашки. (Урок 1) - 1 занятие
11. Логика. Собери картинку. - 1 занятие
12. Письмо для Чебурашки. (Урок 3) - 1 занятие

*(Рекомендуемые для работы программы: «Письмо для Чебурашки», «Лелик и Барбарики».)* **Декабрь. «Готовимся к празднику»**

1. Я знаю цвета. - 1 занятие
2. Я знаю геометрические фигуры. - 2 занятия
3. Новогодний пейзаж. -1 занятие
4. Создаём новогодние атрибуты. - 2 занятия

*(Рекомендуемая для работы программа: «Фантазёры. Талантливый дизайнер»)*

***Январь. «Компьютер развивает»***

1. Письмо для Чебурашки (Урок 4). - 1 занятие
2. Раскрась картинку. - 1 занятие

*(Рекомендуемые для работы программы: «Письмо для Чебурашки», «Лёлик и Барбарики»)* **Февраль. «Компьютер помогает творить»**

1. Открытие мастерской «Сказки природы». - 1 занятие
2. Чудо-город в подарок папе - 1 занятие
3. Мастерская «Художник». Посуда расписанная Гжелью. - 1 занятие
4. Персонажи для театра. - 2 занятия

*(Рекомендуемая для работы программа «Фантазёры. Талантливый дизайнер»).*

***Март. «Компьютер и мир вокруг»***

1. Букет для мамочки. - 1 занятие
2. Я и моё тело. - 3 занятия
3. Вопросы о животных. - 2 занятия
4. Такая разная посуда. - 1 занятие

*(Рекомендуемые для работы программы: «Фантазёры. Талантливый дизайнер», «Вопросы о животных», «Моё тело. Как оно устроено?»).*

***Апрель. «Компьютер рассказывает историю».***

1. Прогулки с динозаврами. - 1 занятие
2. Интерактивные истории с развивающими мини-играми выполняются в индивидуальном темпе. - 3 занятия

*(Рекомендуемые для работы программы: «Занимательная наука. Всемирная история»).*

***Май. «Мой друг-компьютор».***

1. Играем с любимыми героями. - 4 занятия

2. Любимые игры. - 4 занятия

*(Рекомендуемые для работы программы: «Лёлик и Барбарики», «Фантазёры. Талантливый дизайнер», «Письмо для Чебурашки», «Занимательная наука. Всемирная история», «Моё тело. Как оно устроено?», «Вопросы о животных», «Большая детская энциклопедия»)*

**4. Методические пояснения по организации занятий**

Занятия по информатике проводятся в компьютерном классе с использованием тетради А. В. Горячева. Предполагается, что на занятиях дети могут выполнять задания, относящиеся к разным темам, то установить точное количество занятий, отводимых на изучение отдельной темы невозможно. Учитывая возрастные особенности детей, задачи Программы ставятся только в отношении простейших предметов, действий, высказываний.

Самое главное для эффективного применения компьютера - это развитие логического, алгоритмическое и системного мышления. Работа на компьютере постоянно заставляет выстраивать взаимосвязь между окружающим миром и миром формального, миром цифр, таблиц, файлов, экранных интерфейсов и т.д. Для развития мышления тщательно подобраны серии игр. При решении задач по развитию творческого воображения активно применяются приемы, разработанные в системе ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

Кроме образовательных целей обучения информатике ставятся и воспитательные. В рамках предмета основная воспитательная цель: формирование информационной культуры, восприятие компьютера как многогранного устройства с бесконечными возможностями для образования, для творчества. Для детей дошкольного возраста - это понимание того, для чего нужен компьютер, в каких сферах жизни он используется, сколько можно работать по времени, как правильно обращаться с техникой. Информационная часть материала включена в игры- путешествия, которые предусмотрены по каждому разделу. В усвоении материала предпочтение отдается продуктивным, игровым, проблемным, практическим методам. В учебно-воспитательный процесс включены следующие нетрадиционные формы проведения занятий: эвристические беседы, игра-путешествие, наблюдение за собой и другими.

Деятельность по развитию детей предполагает работу с педагогами и родителями. Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации, семинары-практикумы, мастер-класс. Работа с родителями предполагает консультирование родителей через папки-раскладушки, информационные стенды, индивидуальные консультации.

Уровень детского развития отслеживается в результате педагогической диагностики, проводимой в начале и конце обучения по Программе. Показатели фиксируются в диагностической карте (приложение 1).

1. **Описание планируемых результатов**

В процессе реализации поставленных задач осуществляется отслеживание усвоение детьми обучающего и развивающего материала. Формы отслеживание результатов: наблюдение за деятельностью детей; собеседование; практические задания; общение с ребёнком и его родителями. Результаты отслеживания используются для коррекции планирования деятельности педагога.

К концу первого года обучения дети могут:

- выделять свойства предметов, находить предметы, обладающие заданным свойством или несколькими свойствам, разбивать множество на подмножества с общим свойством;

- обобщать признаку, находить закономерность по признаку;

- сопоставлять части и целое для предметов и действий;

- знать главные функции (назначения) предметов;

- расставлять события в правильной последовательности;

- описывать свои действия;

- выполнять перечисляемую или изображенную последовательность действий;

- описывать порядок действий для достижения заданной цели.

- работать с компьютером;

- находить ошибки в неправильной последовательности действий;

- формировать отрицание по аналогии;

- использовать разрешающие и запрещающие знаки;

- знать логические операции «И»;

- называть как можно больше свойств и признаков одного объекта;

- видеть пользу и вред свойства в разных ситуациях;

- проводить аналогию между разными предметами;

- находить похожее у разных предметов;

- переносить свойства одного предмета на другие.

5

**6.Алгоритм учебного занятия**

В каждой возрастной группе проводятся еженедельные занятия.

**Виды и форма совместной деятельности**: коммуникативные игры, беседа, обсуждение, сообщение, исследовательская деятельность, проектирование, работа с развивающими и обучающими игровыми программами, работа с мультимедийными программными средствами, работа с интерактивной доской, турниры и олимпиады.

Предпочтение при выборе форм организации данного процесса отдано тем, которые имеют многофункциональный характер, способствуют развитию детей познавательной активности и ее самореализации, интересны самим детям, органически вписываются в современный учебно-воспитательный процесс.

Педагогический процесс строится в виде:

* *Интерактивных занятий по подгруппам***.**

По форме проведения занятия представляют собой «игры-путешествия» или «игры-открытия». Ведущим принципом построения занятия является принцип развивающего обучения.

Все занятия – интерактивны. Дети выполняют задания в тетрадях, решая занимательные задачи, а так же выполняют задания на компьютерах, закрепляя полученные знания и навыки работы на компьютере: собирают пазлы, рисуют, играют. В такой атмосфере гораздо легче запоминаются термины и понятия информатики.

Задача таких занятий не только в том, чтобы передавать информацию, возбудить любопытство и интерес к обсуждаемому предмету (что тоже не маловажно), но и вызвать дальнейшую работу мысли, потребность узнавать новое посредством компьютера. В конечном итоге интерактивные занятия призваны развивать наблюдательность, зрительную память, воображение, ассоциативное мышление, чувственно-эмоциональную сферу, познавательную и творческую активность детей.

В ходе занятий дети “проживают” определенную тематическую ситуацию. В этих играх “разговаривают” друг с другом ребенок, педагог и компьютер.

* *Познавательных бесед* – развивающих мышление ребенка, осмысленное восприятие получаемой информации. Беседы организуются как итоговые по окончании определенной темы, так и исторические - в которых дети узнают о истории возникновения компьютера и компьютерной техники, о видах компьютеров.
* *Компьютерные игры* **–** самое сильное средство для обучения, развития ребенка. Компьютерные игры подбираются в соответствии с требованиями:
* игры русифицированы;
* имеют звуковое сопровождении;
* действия в игре развиваются не стремительно, с учетом восприятия детей дошкольного возраста
* игры отражают действительность
* не развивают агрессию
* *Олимпиады и конкурсы* **–** организуются два раза в год. Это, своего рода, итоговые занятия в которых дети демонстрируют свои знания и умения.
* *Работы с родителями*

При изучении курса информатики важно эффективнее организовать общение с родителями, чтобы семья и детский сад осуществляли единый комплекс воспитательных воздействий.

**Форма непрерывной образовательной деятельности:**

Групповая и индивидуальная.

Групповая образовательная деятельность – фронтальные занятия.

Индивидуальная образовательная деятельность ведутся: с одаренными детьми по закреплению и усложнению программного материала. С неуспевающими детьми по усвоению основного программного материала

**Структура занятий**

Каждое занятие комплексное. Оно включает в себя 3 этапа.

***Подготовительная часть***

* + Организация детей: создание эмоционального настроя, переключение внимания детей на предстоящую деятельность
	+ Познавательная беседа
	+ Подготовка детей к решению игровых и дидактических задач на компьютере, установки на предстоящую деятельность (последовательность выполнения)
	+ Пальчиковая гимнастика.

***Основная часть***

* Обучающая игра на компьютере
* Реализация вновь полученных (после игры) впечатлений в самостоятельной игре детей в игровом зале

***Заключительная часть***

* + Подведение, анализ и оценка результатов проделанной работы
	+ Гимнастика для глаз
	+ Физминутка
	+ Релаксация

**Продолжительность:** реализация программы осуществляется через совместную деятельность, проводится по подгруппам по 8- 10 человек. Программа рассчитана на 72 учебных часа. Дети 5 – 6 лет занимаются по 25 минут (работа на компьютерах – до 10 минут), 6 – 7 лет по 30 минут (работа на компьютерах – до 15 минут).

**7.Условия реализации программы**

Компьютерный класс – это развивающее пространство, которое вводит детей в мир информатики и способствует ускорению развития ряда психических функций, формированию ребенка как самостоятельной личности, умеющей принимать решения и реализовывать их посредством манипуляций с компьютером.

Компьютерный класс в детском саду представляет собой многофункциональный набор компонентов, образующих «развивающую предметную среду» и методологию его использования.

Класс разделен на 2 функциональные зоны:

компьютерную и игровую.

В состав класса входят:

1. Компьютеры (9 для детей и 1 для педагога);

2. Оригинальная программно-методическая система развивающих, обучающих и диагностических компьютерных игр и других полезных программ, то есть необходимое программное обеспечение;

3. Специально сконструированная эргономическая мебель для размещения компьютеров;

4. Обычные и нетрадиционные игры и игрушки, дидактический материал для развития логического мышления, расположенные в игровой зоне, которая непосредственно примыкает к компьютерной;

5. Интерактивная доска, принтер, сканер, колонки; В непосредственной образовательной деятельности кружка используется **интерактивная доска** и как наглядное средство, и как инструмент обучения и развития. Это делает образовательную деятельность не только плодотворной, но и интересной, привлекательной.

Оборудование компьютерного класса соответствует санитарно-гигиеническим, эргономическим и психолого-педагогическим требованиям. Компьютерная техника, которая используется в детском саду, имеет гигиеническое заключение (сертификат), подтверждающий ее безопасность для детей.

**Отчетность.** В ходе реализации программы представляется отчетность в виде: диагностики обученности, открытых итоговых занятий, консультаций, родительских собраний, мастер – классов.

**8.Список литературы**

1. Волошина О.В. Развитие пространственных представлений на занятиях информатики в детском саду. / О. В. Волошина// Информатика. - 2006.

2. Горячев А В., Ключ Н.В. Все по полочкам: пособие для дошкольников 5-6 дет /А. В. Горячев, Н. В. Ключ. - 2-е изд., испр. - М.: Баласс, 2008.

3. Горячев А.В., Ключ Н.В. Все по полочкам. Методические рекомендации к курсу информатики для дошкольников. /А. В. Горячев, Н. В. Ключ. - М.: Баласс, 2004.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы./ В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.

5. Кравцов С.С., Ягодина Л.А. Компьютерные игровые программы как средство стабилизации эмоционального состояния дошкольников./ С. С. Кравцов, Л. А. Ягодина//Информатика. - 2006.

**Приложение 1**

**Диагностическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И. ребенка | Знает названия и функции основных частей компьютера | Умеет использовать в работе клавиатуру и мышь | Умеет осуществлять необходимые операции при работе в различных программах | Умеет сравнивать предметы, объединять в группу по признакам | Умеет находить закономерности изображения предметов | Умеет соотносить элементы двух множеств по признаку | Умеет составлять целое из частей | Умеет составлять симметричный узор | Умеет объединять множества | Умеет расставлять предметы в определенной последовательности | Общий результат  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

### J0285750САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

*Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы*

*СанПиН 2.4.1.1249-03*

*Утверждены Главным государственным санитарным*

*врачом Российской Федерации 25 марта 2003 года,*

*введены с 20 июня 2003 года.*

*Зарегистрировано в Минюсте России*

*8 апреля 2003 г. № 4392*

***Извлечение***

*2.4. Требования к оборудованию помещений*

2.4.11. Оборудование и эксплуатация компьютерного класса (кабинета) должны соответствовать действующим санитарным правилам.

2.5.9. Искусственное освещение в помещениях для занятий с ком­пьютерами обеспечивают системой общеравномерного освеще­ния. В качестве источников света используют лампы типа ЛБ, светильники серии ЛП036 с зеркализованными решетками.

*2.12. Требования к организации режима дня и учебных занятий*

2.12.7. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 11 заня-тий, в средней группе (дети пя­того года жизни) — 12, в старшей группе (дети шестого года жиз­ни) — 15, в подготови-тельной (дети седьмого года жизни) — 17 за­нятий

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо про­водить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

* для детей 5-го года жизни — не чаще 2 раз в неделю, продол­жительностью не более 25 минут;
* для детей 6-го года жизни — не чаще 2 раз в неделю, продол­жительностью не более 25 минут;
* для детей 7-го года жизни — не чаще 3 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут.

2.12.10.Занятия 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, среду и четверг. После занятия с детьми проводят гим­настику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с ком­пьютером на развивающих игровых занятиях

- для детей 5 лет не должна превышать 10 минут; - 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 занятий с компьютером должна быть сокра­щена: - для детей 5 лет до 7 минут, - для детей 6 лет — до 10 минут.

Для снижения утомительности компьютерных занятий 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. Занятия детей с компьютером проводят в присутствии педагога или воспитателя (методиста).

**Приложение 2**

### Гимнастика для глаз.

**Упражнение 1.** Повторить 6-10 раз.

Крепко зажму­рить глаза на 3—5 секунд

затем от­крыть их на 3—5 секунд.

Упражнение снимает мышеч­ное напряжение глазных мышц и улучшает кровообращение в глаз­ном яблоке.

**Упражнение 2.**

Быстрые морга­ния в течение 1—2 минут.

**Упражнение 3.** Повторить упражнение 8—10 раз.

Смотреть прямо перед собой 2—3 секунды. Помес­тить палец на расстояние 30 см от глаз прямо перед собой.

Перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 секунд.

Опустить руку.

**Упражнение 4.**

Закрыть глаза.

Массировать веки круговыми дви­жениями подушечек пальцев в те­чение 1 минуты.

Упражнение рас­слабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

**Упражнение 5.** Повторить уп­ражнение 3—5 раз.

Тремя пальцами правой руки легко нажимать на верхнее веко.

Через 2—3 секунды снять пальцы с век.

*Упражне­ния для глаз (как и любые другие) только тогда приносят пользу, ког­да выполняются систематически.*

*Обычно гимнастику для глаз проводят за 5—10 минут перед на­чалом работы, чтобы глаза быстрее вошли в ритм трудовой деятельно­сти.*

*Гимнастика для глаз эффектив­на не только для снятия усталости. Она полезна людям, страдающим близорукостью, глаукомой, и про­сто здоровым людям.*

### Упражнения на релаксацию мышц тела и глаз.

**Упражнение 1**. Очень медленно выполнить круговое движение головой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 2**. Самомассаж затылочной части головы и шеи – поглаживание, круговые движения, растирание. Все движения выполнять подушечками пальцев сверху вниз.

**Упражнение 3.** Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 4.** Руки на поясе. Напряженно свести локти вперед. Отвести локти назад, прогнуться. Повторить 2-3 раза.

**Упражнение 5**. Руки на поясе. Правую кисть – на голову; напрягая мышцы, повернуть туловище направо. Расслабляя мышцы, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

**Упражнение 6.** Следить глазами за медленным опусканием, а затем подниманием руки на расстоянии 40-50 см от глаз. Повторить 10-12 раз, меняя руки.