**О рекомендациях по работе с гаджетами для дошкольников (СанПиН 1.2.3685-21, стр.44)**

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места воспитанника оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать **для детей 5-7 лет – 5-7 минут**, для учащихся 1-4- х классов – 10 минут, для 5-9- х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования **ЭСО** (электронные средства обучения) на занятии не должна превышать:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Электронные средства обучения | возраст | На занятии, мин, не более | Суммарно в день, мин, не более | Суммарно в день дома (включая досуговую |
| Интерактивная доска | 5-7 лет | 7 | 20 | - |
| Интерактивная панель | 5-7 лет | 5 | 10 | - |
| Персональный компьютер | 6-7 лет | 15 | 20 | - |
| Ноутбук | 6-7 лет | 15 | 20 | - |
| планшет | 6-7 лет | 10 | 10 | - |

Занятия с использованием ЭСО (электронные средства обучения) **в возрастных группах до 5 лет не проводятся.**