

Рекомендации для родителей
при организации дистанционного обучения
для обучающихся начальной школы.

1. Для младшего школьника очень важны **стабильный режим дня и полноценный ночной сон**. Время занятий должно быть закреплено в режиме дня, что дисциплинирует ребенка, помогает усвоению учебного материала. Уроки и занятия должны быть регулярными.
2. Не следует забывать о регулярном **проветривании** помещения, в котором занимается ученик.
3. Важно создать **комфортную среду**, не допускать посторонних шумов, затрудняющих концентрацию на учебном материале (например, не включать во время занятий телевизор).
4. Важнейшее условие – **удобное рабочее место**. Необходимо достаточное пространство за письменным столом или компьютером. Нужно убрать тетради, учебники, школьные принадлежности, которые не требуются при выполнении конкретного задания.
5. Важно следить за **правильной посадкой и осанкой на протяжении всей работы**. Высота сиденья должна соответствовать росту ребенка, а спинка стула или кресла должна располагаться перпендикулярно сидению.
6. Требуется **правильное и достаточное освещение**. Если ребенок пользуется клавиатурой, то свет на нее должен падать сверху. При этом нежелательно пользоваться люминесцентной лампой. Монитор следует располагать не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки.
7. Согласно санитарным нормам и правилам, **время непрерывной работы** за компьютером для обучающихся с ОВЗ составляет: для учащихся первых–вторых классов – не более 10 минут, для учащихся третьих–четвертых классов – не более 15 минут, для учащихся пятых–не более 30 минут. Во время занятия формы учебной работы нужно чередовать.
8. Важно **оберегать ребенка от переутомления**. Учитывая повышенную утомляемость детей с ОВЗ, важно дозировать нагрузки и чередовать виды деятельности. Через каждые 15–20 минут занятий следует обязательно проводить физкультминутки. При этом сначала лучше предложить несколько физических упражнений, традиционных для утренней гимнастики:

маршировать на месте, выполнять упражнения для рук, наклоны и повороты туловища и т. п., затем включить активные движения под музыку, а после активной фазы – упражнения для релаксации и нормализации дыхания, которые выполняются в медленном темпе. Можно даже предложить ребенку 5–10 минут полежать.

9. Полезна **пальчиковая гимнастика**, особенно для первоклассников. Такие упражнения предполагают, что ребенок создает различные образы с помощью кистей и пальцев рук, сопровождая свои движения стихами. Все родители помнят: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали, мы немного отдохнем и опять писать начнем». Множество подобных упражнений можно найти в различных пособиях и в Интернете. Достаточно заучить 4–5 упражнений и в дальнейшем чередовать их.

10. Обязательно необходимо **гимнастика для профилактики чрезмерной зрительной нагрузки**. Можно предложить ребенку встать у окна, сосредоточить взор на каком-либо удаленном объекте, посчитать до 4–6, затем перевести взгляд на точку, нарисованную на оконном стекле, и сосредоточиться на ней на соответствующий счет. Можно выполнить и другое упражнение: поморгать, 7 считая до 5, а затем зажмурить глаза и также посчитать до 5. Каждое упражнение следует повторять 5–6 раз.

11. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ознакомьтесь с инструментами домашнего обучения, которые представляет школа. (Установите программы, зарегистрируйтесь на образовательных платформах).

12. Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Руководитель МО учителей начальной школы

Петруша А.С.