

# Рекомендации организационного характера

- ✓ 1. Для младшего школьника очень важны стабильный режим дня и полноценный ночной сон. Для первоклассника желательно организовать еще и дневной сон, особенно если в первой половине дня ребенок учится в онлайнрежиме. 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. Конечно, 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.
- ✓ 5. 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.

- ✓ 6. 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-шестых классов - не более 30 минут, для учащихся седьмых-одиннадцатых классов - не более 25 минут. Во время занятия формы учебной работы нужно чередовать.
- ✓ 7. Важно оберегать ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности или, наоборот, к заторможенности. Учитывая повышенную утомляемость детей, 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.
- ✓ 8. 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.

- ✓ 9. Также полезна 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, считая до 5, а затем зажмурить глаза и также посчитать до 5. Каждое упражнение следует повторять 5-6 раз.
- ✓ 10. Возможны и другие виды активности. Можно предложить ребенку пропылесосить ковер, полить цветы или покормить домашнего питомца. Такой перерыв не должен быть более 10-15 минут, чтоб ребенок не потерял «рабочий настрой». Кстати, на время проведения занятий домашних животных лучше держать в другом помещении, чтобы они не отвлекали детей.
- ✓ 11. Следует заранее определить, кто будет заниматься с ребенком, помогать ему выполнять задания учителя, логопеда, дефектолога, психолога и контролировать его работу. Лучше, чтобы этим постоянно занимался один и тот же человек. В ходе выполнения задания ему желательно находиться рядом и при необходимости помогать ребенку. Однако ни в коем случае нельзя выполнять задание за ребенка, даже если он испытывает определенные трудности. Лучше еще раз разобрать с ним материал, после чего вновь предоставить возможность выполнить работу самостоятельно.

- ✓12. Безусловно, необходимо работать в контакте со специалистами образовательной организации. Наилучших результатов можно достичь, совмещая онлайн-занятия с педагогами и самостоятельное закрепление нового материала. Полезно вместе с педагогами составлять план уроков и занятий на неделю вперед.
- ✓13. Во время выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом с ребенком, чтобы не давать ему отвлекаться.
- ✓14. Если ребенок участвует в коллективном онлайн-уроке, он может не успевать выполнять задания вместе со всеми. В таком случае требуется воспроизвести урок в записи. Очень важно сохранять при этом спокойствие, не раздражаться и не нервировать ребенка. Необходимо помнить, что утомление накапливается даже несмотря на то, что ребенок отвлекается и отдыхает. Поэтому не следует надеяться на сохранение им работоспособности до позднего вечера. Нельзя и сдерживать физическую подвижность ребенка – это противопоказано по состоянию его нервной системы, поэтому полезны физические упражнения. А самое вредное для здоровья и бессмысленное для обучения – не отпускать ребенка с рабочего места до тех пор, пока все уроки не будут сделаны, и ругать его при этом за то, что он постоянно отвлекается.