

Распорядок дня младших школьников на дистанционном обучении.

Рекомендации родителям.



Сегодня, в период режима самоизоляции, одним из актуальных методов осуществления образовательного процесса является обучение с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение представляет собой вид интерактивного взаимодействия между учителем и обучающимися, а также между ними и интерактивным источником информационного ресурса.

Сложившаяся ситуация может сопровождаться резкими изменениями в режиме жизни младших школьников, так как привычная учебная деятельность организована в другой форме. Для того, чтобы в данных условиях ребенок не испытывал напряжение и стресс, особенно важным является поддержание привычного распорядка дня.

При составлении распорядка невозможно воспользоваться какой-либо одной жесткой схемой, так как каждый ребёнок, каждая семья имеет свои особенности, свои традиции, но при этом возможно использовать общие рекомендации.

Для правильного формирования распорядка дня у младших школьников необходимо учитывать ритм деятельности, определенное чередование различных видов занятий. Если они выполняются в определенной последовательности в одно и то же время, то в центральной нервной системе ребёнка будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому.

Основные принципы распорядка дня:

1. **Сохранение ритма жизни.** Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.



2. **Воспитание семейных ценностей.** Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.



3. **Формирование практических навыков.** Сформированные в детстве привычки помогают рационально

использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.

4. **Развитие самостоятельности и ответственности.** Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.



5. **Ожидание развлечений.** Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

6. **Умение контролировать стрессовые ситуации.** Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

7. **Приучение к дисциплине.** Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых.



Пример распорядка дня младших школьников на дистанционном обучении:

07:30 – 08:00 – подъем, утренняя гигиена

8.00-8.20 – зарядка, утренняя гимнастика

08:20 – 08:50 – завтрак;

9.00 – 14.00 – Занятия по расписанию уроков обучающихся 1-4 классов на

дистанционном обучении

12:30 – 13:00 – обед

14:00 – 14:30 – отдых, произвольная развивающая деятельность

14:30 – 15:00 – спортивная пауза

15.30-16.00 – полдник

16:00 – 17:30 – выполнение домашних заданий;

17:30 – 18:00 – бытовая деятельность, помощь взрослым по дому;

18:00 – 19:00 – чтение литературы, творческая деятельность;

19:00 – ужин;

19:30 – 21:00 – свободное время;

21:00 – 21:30 – подготовка ко сну;

21:30 – время сна.

Соблюдение режима дня позволит младшему школьнику принять дистанционное обучение, как привычную ответственную деятельность. Только при таких условиях дистанционное обучение в период самоизоляции будет эффективным.