

## **О рекомендациях как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома**

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

- Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши — справа. Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка – левши — справа.

- Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 — 700 мм.

- Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

- Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

- Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.

- Нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

- Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

- Мебель должна соответствовать росту ребёнка.

Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение — сидя на стуле. 1-2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — Исходное положение, 3 — поворот головы налево, 4 — Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

**3. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 — Исходное положение, 3-4 — то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.**

**· Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

**1. Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх. 2 — переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.**

**2. Исходное положение — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.**

**3. Исходное положение — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.**

**· Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:**

**1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.**

**2. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 — то же в другую сторону, 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.**

**3. Исходное положение — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 — Исходное положение, 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.**

**Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

**Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:**

**1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — Исходное положение, 3 — поворот головы налево, 4 — Исходное положение, 5 — плавно наклонить голову назад, 6 — Исходное положение, 7 — голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.**

**2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.**

**3. Упражнение для снятия утомления мышц корпуса тела. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.**

**4. Упражнение для мобилизации внимания. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 — правую руку на плечо, 4 — левую руку на плечо, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7-8 — хлопки руками над головой, 9 — опустить левую руку на плечо, 10 — правую руку на плечо, 11 — левую руку на пояс, 12 — правую руку на пояс, 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2-3 раза — средний, 4-5 — быстрый, 6 — медленный.**

**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

**1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.**

**2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4-5 раз.**

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

## РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

**СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ**  
Правильно организованный распорядок дня, когда ребенок успевает отдохнуть, остаться достаточно отдохнувшим к началу дня.

**ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ**  
Для ребенка важно получать часть общения с родителями. Родители должны уделять ребенку внимание и совместные действия и занятия в семейном кругу.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**  
Содержание учебного материала должно быть разнообразным, но не перегруженным, так как ребенок не сможет усвоить.

**ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ**  
Распорядок дня должен быть разнообразным, включать в себя различные виды деятельности, это поможет ребенку избежать выгорания и позволит ему отдохнуть с помощью любимых занятий.

**ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ**  
Если ребенок не соблюдает распорядок дня, то родители должны заставить его соблюдать его, но не за счет того, что ребенок будет чувствовать себя принужденным.

**РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ**  
Помогая ребенку составить распорядок, родители должны помнить, что ребенок должен научиться самостоятельно управлять своим временем и ответственностью за свои действия.

**УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТУССОВЫЕ СИТУАЦИИ**  
Каждый ребенок в жизни испытывает стресс, поэтому родители должны помочь ему справиться со стрессом и вернуться к привычному ритму жизни.

**ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ**

- 07:30 – подъем, завтрак
- 08:00 – начало дня
- Дистанционное обучение**
- 08:30 – окружающий мир
- 09:00 – математика
- 09:30 – окружающий мир
- 09:40 – окружающий мир
- 09:50 – русский язык
- 10:00 – перемена
- 10:30 – литература
- 11:00 – окружающий мир
- 11:30 – математика
- 11:40 – проектная деятельность
- 12:00 – обед
- 12:30 – виртуальные экскурсии по музеям-памятникам культуры
- 14:00 – окружающий мир
- 15:00 – выполнение домашних заданий
- 17:00 – подготовка к завтраку
- 17:30 – чтение литературы (ребенку или родителям)
- 18:00 – ужин
- 18:30 – свободное время, общение с друзьями
- 21:00 – подготовка ко сну
- 21:30 – сон

**РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА**