

Распорядок дня младших школьников на дистанционном обучении.

Рекомендации родителям.

Сегодня, в период режима самоизоляции, одним из актуальных методов осуществления образовательного процесса является дистанционное обучение. 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:

08:00 – 08:30 – подъем, зарядка;

08:30 – 09:00 – завтрак;

Дистанционное обучение

1 урок:

09:00 – 09:30 – дистанционное выполнение учебных заданий по предмету;

09:30 – 09:45 – музыкальная пауза;

2 урок:

09:45 – 10:15 – дистанционное выполнение учебных заданий по предмету;

10:15 – 10:30 – танцевальная пауза;

3 урок:

10:30 – 11:00 – дистанционное выполнение учебных заданий по предмету;

11:00 – 11:15 – перерыв;

4 урок:

11:15 – 11:45 – дистанционное выполнение учебных заданий по предмету;

11:45 – 12:00 – динамическая пауза.

5 урок:

12:00 – 12:30 – дистанционное выполнение учебных заданий по предмету;

12:30 – 13:00 – обед;

13:00 – 14:30 – отдых, произвольная развивающая деятельность (виртуальные экскурсии, развивающие видео);

14:30 – 15:00 – спортивная пауза;

15:00 – 17:00 – выполнение домашних заданий;

17:00 – 17:30 – полдник;

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.



Примерное расписание звонков:

Урок	Начало	Окончание
1 Урок	9:00	9:30
Перемена	9:30	9:45
2 Урок	9:45	10:15
Перемена	10:15	10:30
3 Урок	10:30	11:00
Перемена	11:00	11:15
4 Урок	11:15	11:45
Перемена	11:45	12:00
5 Урок	12:00	12:30
Перемена	12:30	12:45
6 Урок	12:45	13:15
Перемена	13:15	13:30
7 Урок	13:30	14:00
Перемена	14:00	14:15
8 Урок	14:15	14:45