**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 |