**Рекомендации родителям по созданию условий для**

**дистанционной формы обучения ребенка**

Рекомендации родителям по созданию условий для дистанционной формы обучения ребенка.

 1. Большое значение в жизни ребенка имеет режим дня, когда четко определенно с утра идем в школу, в школе на уроке - занимаемся, на перемене - отдыхаем и т.д. Его день структурирован, это способствует оптимальной работоспособности ребенка, устойчивости его эмоционального фона, снятию тревожности. А так как с переходом на дистанционное обучение (ДО) привычный режим меняется, необходимо его адаптировать под новые условия. Проговорите вместе с ребенком как будет проходить его день, какие у него обязанности, когда он должен учиться, когда и сколько отдыхать, поручите какие-либо дела по дому (самостоятельные или совместные с вами). Старайтесь придерживаться этого распорядка, но вместе с тем будьте готовы к изменениям не создавайте лишнего напряжения, если что-то пошло не так, дети копирует ваше поведение, научите их быть толерантными (терпимыми) к ситуациям неопределенности это важнейшее умение в условиях современного мира.

2. Организация рабочего места ребенка. Для того чтобы дистанционные занятия проходили эффективно рабочее место не должно отвлекать ребенка от учебного процесса. Важно, чтобы рабочий стол ребенка стоял у стены или у окна, занавешенного плотными шторами или жалюзи. В боковые поля зрения не должны попадать какие-либо отвлекающие предметы (игрушки, книги, плакаты, журналы и т. д.). На столе должно быть только то, что необходимо ребенку для конкретного занятия. Например, если нужны, лишь тетрадь и две ручки (обычная и зеленая), не стоит оставлять перед ребенком пенал целиком – важно помнить, что ему не очень хочется заниматься, и он с большим удовольствием будет что-то в нем искать, ронять, поднимать и т.д. Важно ограничить предметную среду вокруг ребенка, чтобы занятие получилось продуктивным, а не растянутым. В целях контроля ребенком времени, отведенного на выполнение задания, могут использоваться, например, песочные часы.

3. Дети быстро истощаются, поэтому важно, особенно на начальном этапе организации такого формата обучения, дозировать нагрузку, ориентируясь на признаки поведения ребенка, указывающие на изменение его психофизического состояния. Такими признаками, связанными с органическими или функциональными нарушениями деятельности центральной нервной системы, могут быть недомогание, слабость, быстро наступающее утомление или, наоборот, перевозбуждение, которое может проявляться в виде телесной расторможенности. Важно устраивать паузы активного отдыха с легкими физическими упражнениями и расслаблением.

4. Важным компонентом является также эмоциональный фон при организации дистанционного обучения. Поддерживайте ребенка, не требуйте слишком многого, будьте готовы прийти к нему на помощь. Говорите о плюсах такого образования, как много нового и интересного ему предстоит узнать.