Как помочь ребенку заниматься дистанционно в период карантина

15 апреля

Затянувшиеся из-за [пандемии коронавируса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_COVID-19) занятия для дошкольников не заканчиваются в нашем детском саду начинаются [**дистанционные**](https://www.ufamama.ru/Forum/messages.aspx?TopicID=35850) **занятия**. Как помочь ребенку заниматься дома и при этом не утонуть в пучине занятости? Поговорим сегодня об этом.



*Что поможет Вам эффективно выстроить работу?*

10 правил дистанционного обучения

**1.** В первую очередь, **спокойствие.** Как бы банально не звучала фраза ["у спокойных родителей - спокойные дети"](https://www.ufamama.ru/Posts/View/5652)*,* но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционные занятия невозможны, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

**2.** Подготовьте для ребенка **рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберете тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.

**3.** Спланируйте день, составьте для ребенка **расписание занятий** (вот здесь ссылка для дошкольников и их родителей) **https://youtu.be/bAm-9U2ohH8.** Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения детского сада.

**4.** **Рабочая обстановка.** Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Удалите животных из комнаты, так как редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.

**5.** **Подберите одежду для занятий**, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

**6.** Самое время вспомнить про **режим дня** (вот здесь ссылка для дошкольников и их родителей) <https://youtu.be/6tEzh_SREJE> **(задание для дошкольников нарисуй свой режим дня).** [Полноценный сон](https://www.ufamama.ru/Posts/View/5936)очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к занятию.

**7.** **Записывайте успехи ребенка!** Это помогает мотивировать. Можно каждое небольшое достижение записывать на цветные листочки и приклеивать к холодильнику. Наглядно видно, как ребенок поработал.

**8.** **Физическая нагрузка и гигиена.** В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать [физическая нагрузка.](https://www.ufamama.ru/Posts/View/5914) Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять  [гимнастику для глаз](https://www.ufamama.ru/Posts/View/2992) (вот здесь ссылка для дошкольников и их родителей)  https://youtu.be/c3dl7BDD9mE.

**9.** **Обратная связь.** Будьте на связи с педагогом, не стесняйтесь, задавайте вопросы если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов ДОУ это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.(Задание 1 для дошкольников нарисуй свой режим дня и вышли на avtoranele@mail.ru)

**10.** Найдите время для совместного просмотра и обсуждения полезных видео. Это первый полезный подарок для вашей семьи, если будет желание напишите отзыв на мой электронный адрес или на сайт сада, приятного просмотра <https://www.youtube.com/watch?v=BWfBP5sTW18> Притча о доброте.