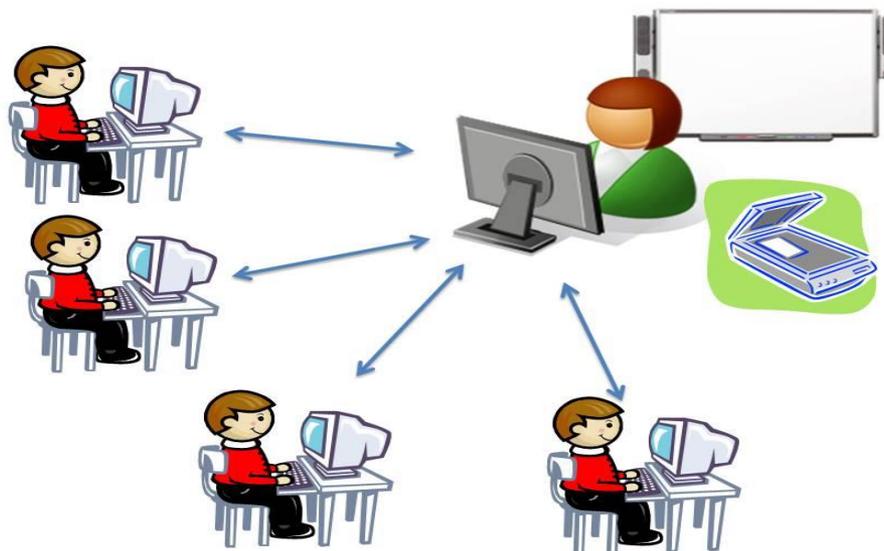




Психологическое сопровождение дистанционного обучения: рекомендации для родителей



Активное взаимодействие участников образовательных отношений в период дистанционного обучения



успешный процесс дистанционного обучения

Сосредоточьтесь на
ПОЗИТИВНОМ

Сохраняйте спокойное,
адекватное и критичное
отношение к
происходящему

Избегайте монотонности и
однообразия

Рекомендации
общего характера

**Рекомендации по
сопровождению обучающихся с
задержкой психического
развития
в период дистанционного
обучения**



Стабильный режим дня

Время занятий должно быть строго закреплено в режиме дня, что дисциплинирует ребенка, помогает усвоению учебного материала.

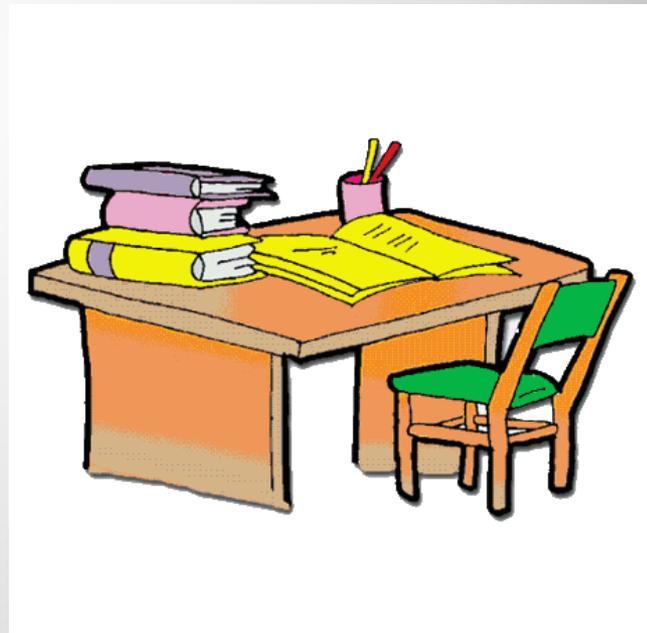
Составьте вместе расписание



Рабочее место ребенка

В боковые поля зрения не должны попадать какие-либо отвлекающие предметы.

На столе должно быть только то, что необходимо ребенку для конкретного занятия.

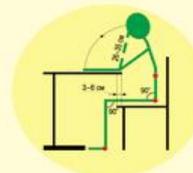


Необходимо следить
за правильной
посадкой и осанкой
ребенка на
протяжении всей
работы.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ



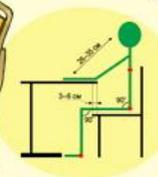
Посадка при письме



Посадка при чтении
и ручных работах



Позиция
«Готов к работе»



Посадка за парту (стол)



Выход из-за парты (стола)

КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Посадка за парту (стол)
Ученик опирается о парту (стол) обеими руками, заносит одну ногу между ступней и партой, переносит на нее точку опоры, садится. Затем заносит другую ногу под стол и принимает удобную (правильную для работы) позу.
Выход из-за парты (стола)
Ученик опирается обеими руками о парту (стол) и выносит из-под нее голень одной ноги. Приподнимается, переносит центр тяжести тела на эту ногу, встает, выносит другую ногу и переносит центр тяжести тела на обе ноги.

Позиция «Готов к работе»
Ученик глубоко сидит на стуле, имея не менее 3-х точек опоры: сиденье стула, спинку стула, пол или подставку. Для соблюдения правильной позы необходимо, чтобы край сиденья стула заходил под крышку парты (стола) на 3-5 см. Плечи развернуты. Между туловищем и краем парты свободное пространство — 3-5 см (позиция кисти руки ученика). Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, свободные свободно лежат на столе. Расстояние от глаза до книги (тетради) — 26-35см. Во избежание сдавливания кровеносных сосудов, расположенных в подмышечной области, не менее 2/3

Посадка при письме
Корпус и голова слегка наклонены вперед. Расстояние от глаза до тетради равно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами. Предплечья и кисти рук симметрично располагаются на столе, туловище отодвинуто на 3-5 см (позиция кисти руки ученика) от края стола.
Посадка при чтении и ручных работах
Ученик сидит более вертикально, чем на занятиях письмом. Голова направляется вперед, наклонен корпус и голова вперед. Среднее расстояние от глаза до стола — 26-35 см.

Как правильно сидеть за компьютером

Регулировка
поясничного
валика

Регулировка
высоты
подлокотников

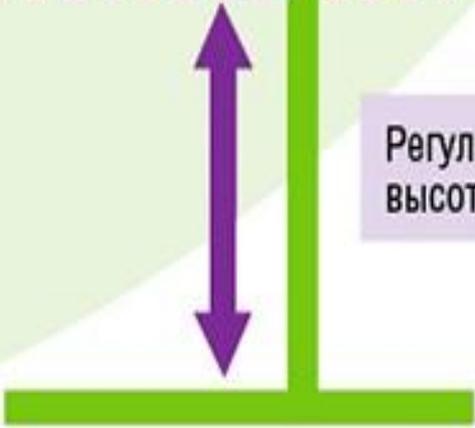
Регулировка
положения
монитора



Регулировка
высоты
сиденья



Регулировка
высоты стола



Важно **создать комфортную среду**, не допускать посторонних шумов, затрудняющих концентрацию на учебном материале.



Учитывая повышенную утомляемость детей (признаки: недомогание, слабость, или наоборот, перевозбуждение), важно дозировать нагрузки и чередовать виды деятельности.



Для профилактики переутомления важно устраивать паузы активного отдыха с легкими физическими упражнениями и расслаблением

Через каждые 15–20 минут занятий следует обязательно проводить физические минутки:

- маршировать на месте,
- наклоны и повороты головы, туловища и т. д.
- пальчиковая гимнастика,
- зрительная гимнастика,
- Упражнения: «Повтори движение», «Хлопни как я», «Море волнуется» и т.д.

Все зависит от Вашей фантазии и интересов ребенка.

Профилактика зрительного переутомления

340 x 232 мм

Гимнастика для глаз



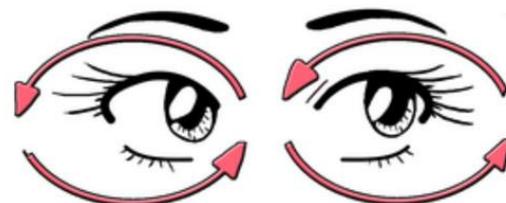
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



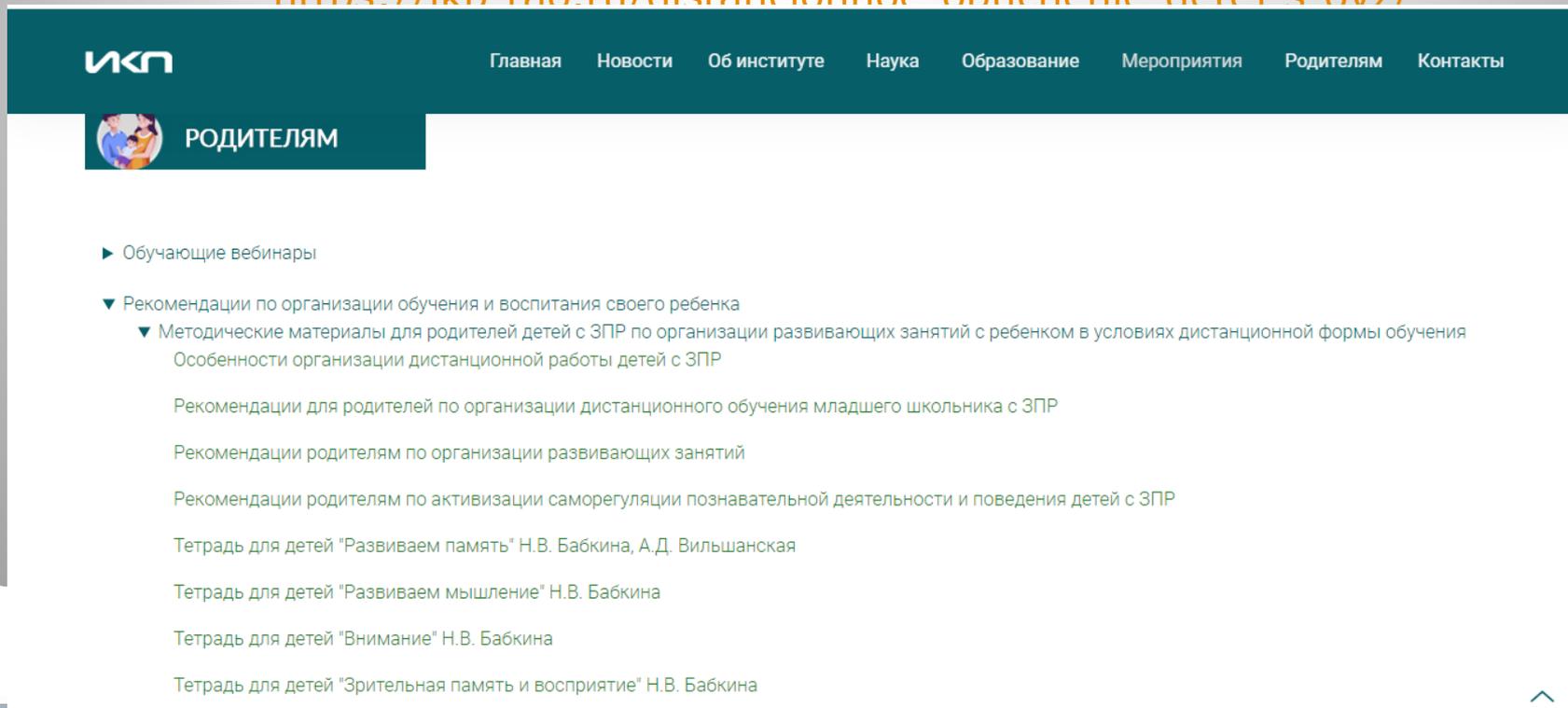
6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Включение коррекционно-развивающего компонента

выполнение заданий на карточках, например, на развитие внимания, мышления, памяти.

Можно воспользоваться готовыми тетрадями, представленными на сайте ИКП РАО

<https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detei-s-ovz/>



The screenshot shows the website interface for 'ikp-rao.ru'. At the top, there is a dark teal navigation bar with the logo 'ИКП' on the left and a menu of links: 'Главная', 'Новости', 'Об институте', 'Наука', 'Образование', 'Мероприятия', 'Родителям', and 'Контакты'. Below this, a teal banner with a globe icon and the text 'РОДИТЕЛЯМ' is visible. The main content area is white and contains a list of resources for parents:

- ▶ Обучающие вебинары
- ▼ Рекомендации по организации обучения и воспитания своего ребенка
 - ▼ Методические материалы для родителей детей с ЗПР по организации развивающих занятий с ребенком в условиях дистанционной формы обучения
 - Особенности организации дистанционной работы детей с ЗПР
 - Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения младшего школьника с ЗПР
 - Рекомендации родителям по организации развивающих занятий
 - Рекомендации родителям по активизации саморегуляции познавательной деятельности и поведения детей с ЗПР
 - Тетрадь для детей "Развиваем память" Н.В. Бабкина, А.Д. Вильшанская
 - Тетрадь для детей "Развиваем мышление" Н.В. Бабкина
 - Тетрадь для детей "Внимание" Н.В. Бабкина
 - Тетрадь для детей "Зрительная память и восприятие" Н.В. Бабкина

В ходе выполнения задания желательно находиться рядом и при необходимости помогать ребенку.



Нельзя выполнять задание за ребенка, даже если он испытывает определенные трудности.

**Эффективный и
развивающий
досуг**



**Физическая
активность**



**Познавательная
активность**



**Эмоциональная
активность**



**Самостоятельный
ОТДЫХ**

Обязательная ежедневная физическая активность



Ограничение использования гаджетов



Новые впечатления



Периоды самостоятельной активности ребенка



Если что-то пошло не так

Правила сообщения негативной информации (своего недовольства ребенку):

- - оценивание поступков, действий, а не личности в целом («Твой поступок неприятно удивил меня»);
- - избегание навешивания ярлыков. Постоянные напоминания о неприятной ситуации, подчеркивание вины ребенка в результате могут стать для него поводом закрепления данной формы поведения;
- - отсутствие обобщений («Не всегда, а СЕГОДНЯ получилось выполнить задание не в полной мере»);
- - сравнение с ЕГО собственными УСПЕХАМИ («Заметь, сегодня у тебя получилось гораздо лучше, чем вчера, в прошлый раз»);
- - отрицательная информация сообщается ПОСЛЕ положительной («Это хорошо, что ты прибрал вещи в шкаф, но тебе осталось привести в порядок книги на столе»);
- - беседы, в которых неизбежно обсуждение отрицательных моментов, желательно проводить один на один, а не в присутствии всех членов семьи, гостей.

Готовы оказать консультативную помощь

❖ Педагог-психолог

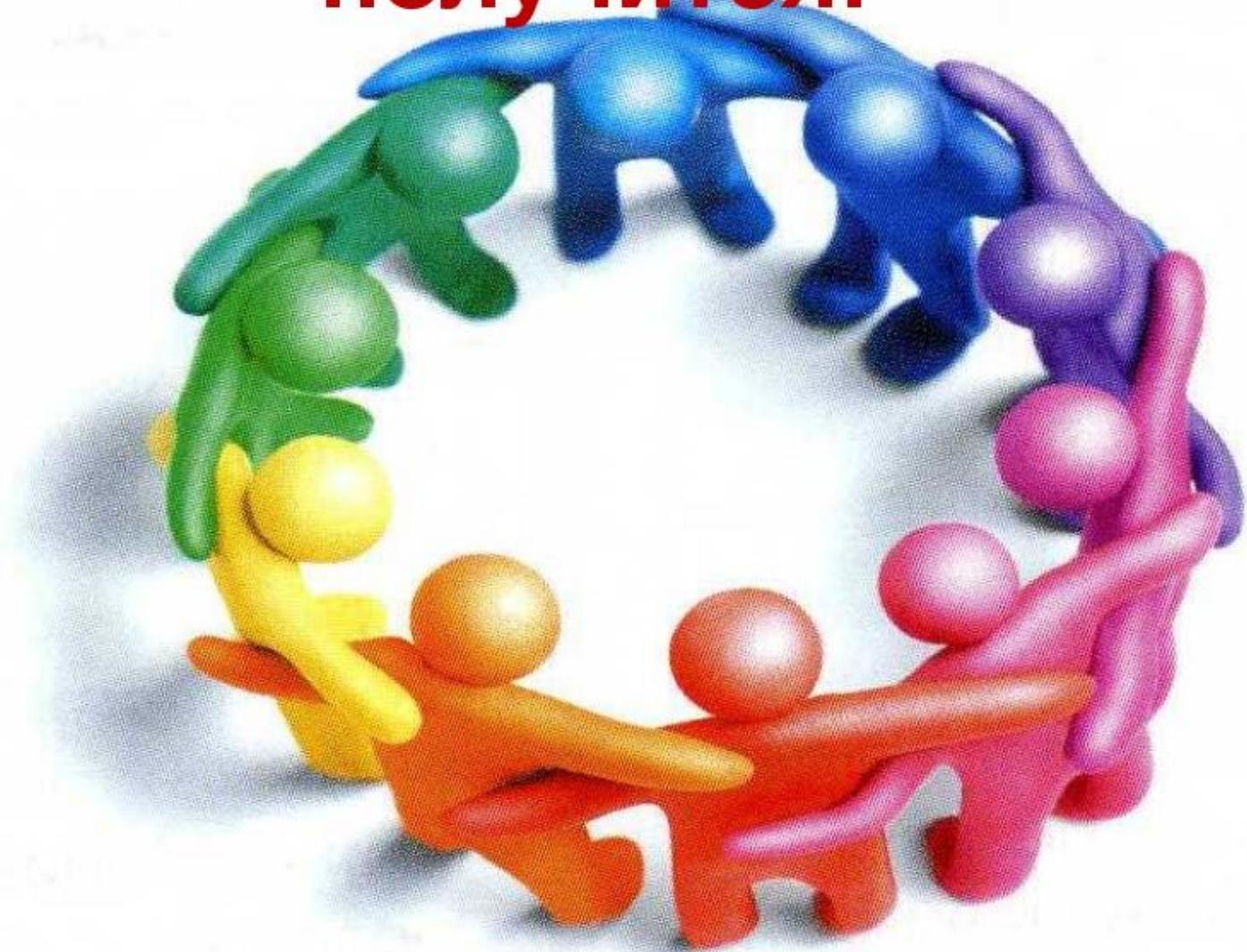
Труфанова Галина Константиновна

Запись через классного руководителя

Единый Общероссийский телефон доверия для
детей, подростков и их родителей —
8-800-2000-122 —
работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте:
telefon-doveria.ru

**Мы вместе, и у нас все
получится!**



Спасибо за внимание!