

Распорядок дня для обучающихся 2-4 классов при дистанционном обучении¹

**Уважаемые родители, закрытие школ в условиях пандемии
коронавирусной инфекции - это НЕ КАНИКУЛЫ!**

Ребенок продолжает обучение дистанционно. Для того, чтобы эффективно организовать этот процесс и не допустить отставания от программы, необходимо соблюдение следующих рекомендаций и правил организации дистанционного режима обучения и распорядка дня:

1. Ранний подъем в одно и тоже время. Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.
2. Распорядок уроков. Режим занятий следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут -своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности. Также необходимо проводить физкультминутки каждые 15-20 минут -для профилактики нарушения зрения и осанки. Также можно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому. **НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ** в торговые центры и другие места массового скопления людей, посещать места фастфудов!
3. Выполнять домашние задания ежедневно. Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.

Обсудите режим дня совместно с ребенком! Предусмотрите формы контроля со своей стороны:

- в течение дня необходимо получать отчет ребенка о разных этапах выполнения учебных заданий;
- обязательная ежедневная проверка выполненных учебных заданиях, чтении;
- подготовка ребенком в течении дня вопросов, заданий, с которыми он не справился самостоятельно. Помогите ребенку выполнить их.

¹ Департамент образования и науки города Москвы [Электронный ресурс] URL: <https://www.mos.ru/donm/>

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-4 КЛАССОВ

Время	Режимный момент
7.30	Подъём
7.30-8.00	Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели.
8.00- 8.30	Завтрак
8.30- 9.45	Дистанционное обучение: математика
9.45-10.00	Музыкальная пауза
10.00-10.45	Дистанционное обучение: русский язык
10.45-11.00	Танцевальная пауза
11.00-11.45	Дистанционное обучение: окружающий мир
11.45-12.00	Перерыв
12.00-12.45	Дистанционное обучение: литературное чтение
12.45-13.00	Спортивная пауза
13.00-13.30	Дистанционное обучение: информатика/английский язык/ОРК и СЭ
12.00-12.15	Музыкальная пауза
12.15.-12.45	Перерыв, свободные игры
12.45.- 13.30	Дистанционное обучение: технология/ИЗО
13.30-14.00	Обед
14.00-14.30	Дневной отдых
14.30- 15.30	Виртуальные экскурсии по музеям
15.00-16.00	Спортивный час
16.00-17.00	Выполнение домашних заданий
17.00-17.30	Полдник
17.30-18.00	Помощь по дому
18.00-19.30	Чтение литературы/ Занятия творчеством/Настольные игры
19.30-20.00.	Ужин
20.00.- 20.30	Свободное время. Общение с близкими, с друзьями.
20.30-21.00	Приготовление ко сну, ночной сон до 7.30 утра

**Выходные дни: наполните приятными делами и событиями
ПОМНИТЕ - РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЁНКА!**

Рекомендуемый упражнений физкультурных минуток (ФМ)²
Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

² Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

[Электронный ресурс] URL: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293780/4293780935.htm> /

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Приложение 5
к СанПиНу 2.4.2.2821-10

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз³

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

³ Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

[Электронный ресурс] URL: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293780/4293780935.htm> /