**Памятка для родителей по организации дистанционного обучения детей с особыми образовательными потребностями**

Уважаемые родители!

В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой наше учебное заведение временно переходит на дистанционную форму обучения. Обучение детей с ОВЗ и инвалидностью имеет свою специфику, поэтому использовать дистанционные технологии необходимо дифференцированно, с учетом особенностей психофизического развития, особых образовательных потребностей обучающихся и имеющихся у них ограничений. В ситуации дистанционного обучения большое значение имеют организация образовательного процесса и оснащения рабочего места ученика. Чтобы помочь детям адаптироваться к этому новому опыту, рекомендуем вам обратить внимание на следующие моменты:

1. В сложившейся ситуации важно наладить с ребенком диалог, уважительное дружелюбное общение.

2. Ребенок должен понять, что дистанционное обучение – это та же школа, только в других условиях.

3. Важно соблюдать привычный распорядок дня: время сна и бодрствования, время начала уроков, переменки, перерыв на обед и пр. Резкие изменения в режиме дня могут привести к излишнему напряжению и стрессу.

4. Постарайтесь наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем.

5. Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения. Для освещения можно применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

6. Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

7. Расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 50 см. Глаза ребенка должны быть на уровне центра или 2/3 высоты экрана. Размер шрифта не менее 14-го.

8. Оптимальная поза при сидении за компьютером – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см.

9. Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата особое значение имеет соблюдение ортопедического режима. Организация ортопедического режима в условиях дистанционного обучения включает:

- утреннюю гимнастику до начала учебных занятий по 8-15 мин.,

- контроль правильного положения ребенка за столом,

- самостоятельную двигательную активность между уроками,

- ношение ортопедической обуви,

- использование ортезов, корсетов/реклинаторов во время уроков в соответствии с рекомендациями ортопеда.

10. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме. Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

11. Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время онлайн подключений, общих чатов связи в комнате был выключен телевизор, обеспечена тишина и рабочая обстановка.

12. Обязательно контролируйте время работы ребёнка на компьютере. Продолжительность непрерывной работы за компьютером (согласно требованием СанПин о продолжительности непрерывного применения технических средств) не превышает нормы: в 1-2 классе – 20 минут, 3-4-м классе – 25 минут, 5-6-м классе – 30 минут, 7-11 – до 35 минут.

13. При длительной работе за компьютером очень важно делать перерывы на гимнастику для глаз. Пример комплекса упражнений для снятия утомления глаз (выполняется сидя).

- Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Потом открыть глаза на 3-5 секунд.

Повторить несколько раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения.

- Быстро моргать в течение 1-2 минуты. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

- Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца 1 мин. Упражнение способствует расслаблению мышцы и улучшает кровообращение.

- Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды

снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию

внутриглазных жидкостей.

14. Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребёнка, максимально уменьшив общение с компьютером в свободное от учёбы время.

При подготовке памятки использованы материалы Института коррекционной педагогики https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/