**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

Организация дистанционного обучения младших школьников должна строиться с учетом психофизиологических особенностей детей 7 – 10 лет, недостаточно сформированных процессов самоконтроля и необходимости участия взрослого (учителя и родителей) в образовательном процессе в сложившихся условиях.

В соответствии с этим учителям и родителям (законным представителям) необходимо придерживаться следующих рекомендаций при организации здоровьесберегающей среды обучающихся в начальной школе в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции:

1. Необходимо формировать у обучающихся представления о технике безопасности, санитарных нормах и правилах работы с различными гаджетами, формировать ответственность за собственное здоровье.

2. В соответствии с Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и (или) по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утв. Минпросвещения России 19.03.2020 № ГД-39/04) продолжительность дистанционных уроков рекомендуется сократить до 30 минут.

3. Согласно санитарным правилам и нормам СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от 22 мая 2019 г.) для учащихся школ:

– рекомендуемая непрерывная длительность работы обучающегося в 1 ‒ 4 классах, связанная с фиксацией взора на экране монитора, не должна превышать15 минут, далее идет смена вида деятельности (самостоятельная работа в тетради, чтение вывода в учебнике и т.д.);

– в течение дня для обучающихся в 1 ‒ 4 классах оптимально только 1 учебное занятие в онлайн-формате и/или с использованием электронных ресурсов, электронных средств обучения.

Таким образом, если в один день запланировано 2 урока, то допускается только 1 урок в онлайн-формате и/или с использованием электронных ресурсов, электронных средств обучения, а второй предполагает работу с учебными пособиями и в рабочих тетрадях;

– перерывы между учебными занятиями должны составлять не менее 15 минут, во время которых желательно проводить несколько упражнений на снятие напряжения с мышц туловища и/или гимнастику для глаз.

4. Учебные занятия с использованием компьютерной техники в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции, независимо от возраста обучающихся, должны проводиться в присутствии одного из родителей (законных представителей), который осуществляет контроль за психофизическим состоянием обучающегося, техникой безопасности.

5. При организации образовательного процесса в начальной школе в дистанционном формате необходимо учесть, что объяснение нового материала оптимально запланировать на уроке в онлайн-формате.

Таким образом, в один день учитель объясняет новый материал по одному из предметов (например, русский язык), а по другому предмету (например, математика) идет закрепление изученного ранее материала.

В структуре дистанционного урока важно учитывать основные этапы, регулируя продолжительность и объем нагрузки, смену видов деятельности:

объяснение (обсуждение) нового материала ‒ 15 минут;

закрепление материала, выполнение заданий в тетрадях и подведение итогов – 15 минут.

В условиях дистанционного обучения учителям и родителям (законным представителям) рекомендуется использовать 4 ‒ 7 разнообразных видов деятельности с интервалом их смены 5 ‒ 7 минут с целью поддержания интереса к изучаемому материалу, режима динамичности обучения и предупреждения утомляемости.

6. Для обучающихся начальной школы можно оставить два, три основных урока (русский язык, математика, иностранный язык и окружающий мир) в режиме учебных занятий, а остальные – музыка, ИЗО, технология, физкультура, литературное чтение – перенести на режимные моменты в течение дня.

По предметам «Музыка», «ИЗО», «Технология», «Физкультура» в условиях дистанционного обучения возможно выставить итоговые отметки по итогам трех четвертей.

7. Учителю необходимо скорректировать учебные программы по предметам, оставив основные темы учебного года, сократить количество уроков на закрепление, снижая тем самым учебную нагрузку на ребенка.

8. Распределение учебной нагрузки в течение недели необходимо строить таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. Уровень умственной работоспособности нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

9. Уроки в условиях дистанционного обучения целесообразнее организовывать в утренние часы. Важно помнить, что оптимальная умственная работоспособность у детей школьного возраста приходится на интервал 10 ‒ 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Разрыв страницы

**Примерное расписание уроков**

**на период дистанционного обучения в период самоизоляции**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Предмет** | **Формат занятия** |
| Понедельник | Русский язык | Онлайн-урок |
| Математика | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Вторник | Математика | Онлайн-урок |
| Русский язык | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей |
| Среда | Русский язык | Онлайн-урок |
| Математика | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Окружающий мир | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Четверг | Русский язык | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Математика | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Пятница | Русский язык | Онлайн-урок |
| Окружающий мир | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |

**2 ‒ 4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Предмет** | **Формат занятия** |
| Понедельник | Русский язык | Онлайн-урок |
| Математика | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Вторник | Математика | Онлайн-урок |
| Русский язык | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей |
| Иностранный язык | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей |
| Среда | Русский язык | Онлайн-урок |
| Математика | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Окружающий мир | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Четверг | Иностранный язык | Онлайн-урок |
| Русский язык | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Математика | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |
| Пятница | Русский язык | Онлайн-урок |
| Окружающий мир | Урок с использованием учебника и рабочих тетрадей, учебных пособий |

10. В соответствии с нормами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от 22 мая 2019 г.) объем домашних заданий (в сумме по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 ‒ 3 классах ‒ 1,5 часа, в 4 классе ‒ 2 часа.

Учитывая факт сокращения длительности дистанционных учебных занятий, рекомендуется пропорциональное сокращение времени на подготовку домашних заданий: во 2 ‒ 3 классах – до 1 часа, в 4 классе – до 1 часа 15минут.

11. Учителям постараться минимизировать объем домашних заданий.

Рекомендовать родителям (законным представителям) при организации выполнения обучающимися домашних заданий придерживаться следующих правил:

‒ выполнение домашних заданий проводить за рабочим столом, как и учебные занятия;

‒ начинать выполнение домашних заданий в 15 ‒ 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

‒ предоставлять по усмотрению ребенка очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для обучающегося;

‒ предоставлять ребенку возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы;

‒ рекомендовать проводить физкультурные минутки длительностью 1 ‒ 2 минуты.

12. Родители школьников должны быть ознакомлены с инструментами и режимом дистанционного обучения. В основном обучение делится на две части: живое общение с учителем через видеосвязь и оттачивание навыков на специальных образовательных платформах.

Учителям необходимо консультировать родителей по вопросам оптимального использования дистанционных ресурсов при организации обучения школьников. Рекомендуется составить график консультаций с учетом возможностей родителей.

13. Режим дня может включать виртуальные экскурсии по музею, онлайн-спектакли, спортивные занятия, чтение литературы, занятия творчеством, совместное приготовление обеда и ужина, что будет способствовать личностному развитию младшего школьника.

14. Для предупреждения развития переутомления, обязательными мероприятиями со стороны родителей (законных представителей) и педагогов являются:

‒ соблюдение режима дня;

‒ обеспечение оптимальности светового и воздушно-теплового режимов;

‒ проведение сквозного проветривания комнаты, где находится рабочее место обучающегося, до и после занятий, частичного проветривания комнаты в перерывах между занятиями;

‒ проведение влажной уборки комнаты, где находится рабочее место обучающегося;

‒ проведение гимнастики для глаз через каждые 10 ‒ 15 минут работы;

‒ проведение физкультминуток (динамических пауз) по окончании первой части учебного занятия (1 ‒ 2 минуты);

‒ проведение по окончании урока профилактической гимнастики в целях профилактики общего утомления, нарушения осанки и др.

‒ ограничение использования гаджетов и просмотра телевизионных передач.