

## **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ РЕБЕНКА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

(рекомендации для родителей)

**О.В. ЕГУПОВА,**

зам. директора ГППЦ ДОМН,  
научный сотрудник лаборатории образования и комплексной абилитации  
детей с задержкой психического развития  
ФГБНУ «ИКП РАО»

**А.Д. ВИЛЬШАНСКАЯ,**

Председатель Ассоциации инклюзивных школ,  
директор ГКОУ «Школа 2124 «Центр развития и коррекции»

Использование дистанционных образовательных технологий требует специальной организации среды, учебного дня и рабочего места ребенка. В домашних условиях важно позаботиться о создании комфортных и безопасных для здоровья школьника условий при организации дистанционного образовательного процесса.

К дистанционным образовательным технологиям или онлайн-обучению принято относить образовательные технологии, которые реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном, то есть на расстоянии, взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для детей с задержкой психического развития особенно важно соблюдать рекомендации по организации процесса обучения в домашних условиях с применением дистанционных технологий. Следует учитывать повышенную истощаемость ребенка, колебание работоспособности, трудности долгого сосредоточения и удержания внимания. Часто дети данной категории нуждаются в помощи организационного характера, которая заключается в контроле готовности к уроку, эмоциональном настрое на работу, предварительном планировании учебного дня в соответствии с расписанием. У детей с задержкой психического развития ослаблены процессы запоминания и точности воспроизведения информации. Поэтому следует предусмотреть размещение визуальных опор, дублирующих информацию, которую важно не забыть.

Организовывая рабочее место ребенка дома, следует придерживаться простых правил, которые помогут избежать переутомления, соблюдать зрительный режим и эффективно организовать режим обучения.

1. Продумайте расположение рабочего места ребенка, важно, чтобы он не сидел спиной к окну.

2. Исключается работа с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках, лежа. В поле зрения пользователя не должно быть ярких источников света. Монитор не следует располагать задней стороной к окну. Нежелательно, чтобы при работе за компьютером дневной свет из окна был ребенку в глаза.

3. В помещении, где организовано рабочее место с компьютером (ноутбуком) или планшетом, важно предусмотреть не только естественное и общее искусственное освещение, но и местное освещение на рабочем столе. Местный источник света на рабочем месте должен располагаться сбоку от экрана компьютера или ноутбука. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

4. Позаботьтесь чтобы зрительная дистанция до экрана персонального компьютера, ноутбука или планшета была не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом 30°.

5. При необходимости использовать наушники, время их непрерывного использования для ребенка любого возраста должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной.

6. Электронное средство обучения следует выключать или переводить в «спящий» режим, когда их использование приостановлено или завершено, чтобы светящийся экран не находился в поле зрения ребенка.

Кроме правил организации рабочего места ребенка, также важно следить и за чередованием учебной и физической нагрузки. Психофизические особенности ученика с задержкой психического развития не позволяют ему в течение всего урока, который происходит с применением дистанционных образовательных технологий, сохранять полноценное включение в образовательный процесс. Уставая, такой ребенок может отвлекаться, терять сосредоточение на учебном материале, «выключаться» из хода урока. Избежать этого поможет включение различных форм двигательной активности в режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий. Поговорив с учителем, обязательно

организуите в середине урока регламентированный перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей. Временной интервал, во время которого проводятся физические и зрительные упражнения, желательно отмерить песочными часами или иным таймером, это повысит самостоятельность ребенка и позволит поддержать рабочий настрой.

Особенно важным в условиях дистанционного обучения для детей с задержкой психического развития является четкая алгоритмизация жизни ребенка. Очень хорошо, если в комнате, в которой проводит большую часть времени ученик, появится режим дня и расписание занятий на неделю. Важно всегда иметь перед глазами или в ближнем доступе расписание уроков. Для тех, кто постарше, это могут быть планинги, которые заполняются самостоятельно или при небольшой помощи взрослого. А для учеников начальной школы временные опоры могут быть представлены картинками или символами, отдельными словами, главное, чтобы ребенок самостоятельно в них ориентировался и всегда мог найти нужный ему временной отрезок.

Тогда, когда комната заменяет собой учебный класс, постарайтесь скрыть в шкафу или убрать из поля зрения ребенка все яркие и отвлекающие внимание предметы. Расположите в свободном доступе учебные принадлежности, из учебников и рабочих тетрадей оставьте только необходимые на уроке, остальные отложите на полку или уберите в портфель. Помните, что ваш ребенок легко отвлекается, поэтому, по возможности, уменьшите количество шумов и присутствие других членов семьи в комнате во время уроков.

Правильно организованное рабочее пространство является залогом успешного обучения в условиях дистанционного образования. Но не менее важным является оказание дополнительной помощи ученику со стороны взрослого. Такой ребенок нуждается в большом количестве зрительных опор (иллюстраций, схем, планов, поясняющих надписей), так как плохо запоминают информацию на слух. Ученик с задержкой психического развития лучше воспринимает и понимает смысл текста, прочитанный им взрослым, чем при самостоятельном чтении. Поэтому при утомлении ребенка возможно первичное прочитывание текста взрослым. Это позволит ученику лучше понять смысл, с большим вниманием сосредоточится на

содержании. Помогайте ребенку составлять план перед пересказом или письменным ответом на вопрос. Для нормализации учебной деятельности на дистанционных уроках и во время выполнения домашних заданий используйте алгоритмизацию. Это различные памятки-инструкции, в которых записана последовательность действий при решении уравнений, задач, трудных случаев умножения и деления. Памятки учат детей правильно рассуждать и контролировать себя во время выполнения самостоятельных работ. Ученикам с задержкой психического развития требуется больше, чем другим детям, времени для приема и переработки информации, поэтому на работу с домашним заданием закладывайте чуть больше времени.

Выполнение этих нехитрых правил позволит качественно организовать образовательный процесс с применением электронных средств обучения для ребенка с задержкой психического развития.