

Рекомендации во время дистанционного обучения, для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

1. Помните о режиме дня (сон и бодрствование своевременно).
2. Создайте условия обучения, схожие со школьными (занятия в первой половине дня, по расписанию с перерывами на отдых), так как обучающимся трудно адаптироваться к изменениям.
3. Продолжительность 1 занятия не более 30 минут, так как дети быстро утомляются.
4. Подбадривайте и поддерживайте, спокойно помогайте получать знания и выполнять учебные задания.
5. Делите задания на части, при необходимости повторяйте материал.
6. Если ребенок устал, отложите работу, не настаивайте на немедленном выполнении.
7. Между занятиями используйте разминки и упражнения, которые направлены на улучшение работоспособности и интеллектуальной деятельности.

Гимнастика для мозга способствует развитию умственных способностей через определенные двигательные упражнения.

Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

☉ **«Лягушка»**. Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая - ладонью на столе.

Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут,
А пруд зарос травой,
Зеленой и густой.

☉ **«Ладушки-оладушки»**: правая рука лежит ладонью вниз, а левая - ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки - жарили оладушки,
так пожарим, повернем
и опять играть начнем»

☉ **"Кулак - ребро - ладонь"** - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

☉ **«Лезгинка»** - левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

☉ **«Ухо-нос»** - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

☉ **«Кошка»** - последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

☉ **«Кольцо»** - поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.