**Рекомендации по распорядку дня ребенка на дистанционном обучении**

* Сохранение ритма жизни. Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.
* Воспитание семейных ценностей. Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны привить интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.
* Формирование практических навыков. Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда и не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.
* Ожидание развлечений. Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.
* Приучение к дисциплине. Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения взрослых.
* Развитие самостоятельности и ответственности. Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.
* Умение контролировать стрессовые ситуации. Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня поможет ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

[**Растимдетей.рф**](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/)**в помощь родителям**



На едином бесплатном государственном портале по поддержке родителей [растимдетей.рф](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/%22%20%5Ct%20%22_blank) запущен навигатор консультационных центров.

Центры оказывают психолого-педагогическую, методическую поддержку по вопросам воспитания и образования детей, а также дистанционной формы обучения.