

«Рекомендации родителям и детям для домашнего обучения по программе ушу в период дистанционного обучения»

Жилкин Илья Алексеевич, педагог дополнительного образования
МБУДО «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское

Введение

В настоящее время в связи с ростом эпидемий появилась необходимость переходить в формат дистанционного обучения, не только в школе, но и в учреждениях дополнительного образования детей. Занятия в учреждениях детей - понятная система с графиком и условиями проведения занятий. А как обеспечить ребенку продуктивный тренировочно-образовательный процесс на дистанционном обучении? — все еще непонятно. Вряд ли квартиры обеспечены необходимыми квадратными метрами для занятий спортом, имеется нужное громоздкое оборудование, присутствуют спарринг партнеры для отработки практических действий в паре. Но тренировочный режим есть и его нельзя нарушать, с этой целью педагог вводит корректировки программу обучения, находит методы передачи информации через интернет ресурсы. В данной рекомендации хотелось бы подсказать родителям, как обеспечить ребенку возможность продолжать тренировочный процесс в домашних условиях, как организовать место для занятия, каким должен быть режим дня.

Основная часть

Что посоветовать родителю, чтобы помочь ребенку учиться дома. Поначалу переход на дистанционное обучение требует определенного участия родителей. Важно объяснить детям, что это временно: скоро обучение встанет на рельсы, и процесс пойдет по накатанной. Теперь ниже по пунктам:

Пункт 1. Подготовить рабочее место

На дистанционном обучении ученик должен заниматься в проветриваемом освещенном помещении, с нескользким покрытием, возможно применение гимнастического коврика или туристического каремата. По площади выполнения заданий, необходимо соблюсти технику безопасности: отсутствие острых предметов, углов мебели, стекла. Площадь

помещения должна быть не менее 4 квадратных метра (с учетом наших квартир многоэтажных домов), отсутствие низко висящих люстр. Необходимо обеспечить доступной точки интернета с подключением техники для выхода в онлайн (компьютер, ноутбук, планшет или смартфон). Родителям потребуется провести разъяснительную работу с младшими детьми и предупредить их, что они не должны шуметь и отвлекать ученика, пока он учится. Домашний и мобильный интернет оплачены и работают. Все необходимые программы установлены на компьютер, и ребенок понимает, как ими пользоваться.

Пункт 2. Распланировать день и откалибровать режим

В первые недели ребенку и родителям трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а заниматься все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в интернет, тексты в учебной литературе и наставлениях педагога. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался. Чтобы эффективно организовать время, необходимо соблюдать распорядок дня, время подъема и отбоя, время питания ребенка, выполнения заданий в школе и период тренировок. Теперь по порядку, сон ребенка должен быть не менее 6-8 часов в сутки, отбой не позднее 23.00. Питание необходимо воздержаться за полтора часа до занятия и после занятия не ранее чем через 30 минут, пока организм придет в состояние покоя. По времени занятия можно разделить в день на два периода, в первой половине дня хорошо заниматься упражнениями на гибкость, изучение формальных комплексов. Во второй половине дня развитие скоростно-силовых качеств, восстановительные упражнения (но не менее чем за 2 часа до вечернего туалета и отбоя). Общее время занятий должно быть не менее полтора часа в день. Форма одежды должна быть удобной не стеснять движения. Так как у педагога нет возможности очно наблюдать за правильностью выполнения упражнений, скорее всего придется воспользоваться камерой для передачи видео педагогу, эта роль чаще всего отводится родителям. Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет привыкнуть к дистанционному обучению. Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу. Но ребенку сложно следовать распорядку самостоятельно, так что руководство родителей здесь необходимо. Ребенок, обучаемый дистанционно, все равно должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

Пункт 3. Ознакомиться с платформой

Каждый педагог сам решает, какая форма для проведения дистанционных уроков подходит его ученикам лучше всего. Единого решения здесь нет: обучать детей могут при помощи самых разных цифровых инструментов. Желательно, чтобы родители знали, как выглядит образовательная платформа, либо приложение которую использует педагог для организации онлайн-уроков и рассылки заданий, какие сервисы для видеосвязи педагог использует при проведении занятий. Ничего особенно сложного в этих платформах и приложениях нет, разобраться в них сможет любой.

Пункт 4. Поддерживать связь с педагогом

Дистанционное образование — новая технология, и вполне естественно, что родителям или ребенку что-то будет непонятно. Задавать вопросы педагогу совершенно нормально. Более того, это лучше, чем пытаться догадаться, правильно ли ребенок выполняет то или иное упражнение.

Пункт 5. Не забывать про мотивацию

Даже у самого опытного педагога не всегда есть возможность похвалить ученика, однако, мотивации много не бывает. «Хвалите детей, вдохновляйте их» — эта рекомендация, которую часто повторяет любой детский психолог, сейчас очень актуальна. Родителям необходимо следить за успехами ребенка и акцентировать внимание на том, чего он уже добился, а не на том, что у него не получается. Педагог может направлять какие-либо онлайн мероприятия направленные, как на контроль изученных упражнений (например, онлайн турнир «бой с тенью» или «онлайн турнир по ушу таолу»), а также для мотивации ребенка (различные онлайн мероприятия, посвященные каким-либо знаменательным датам), необходимо принять участие мотивируя ребенка похвалой.

Пункт 6. Общение с друзьями

В условиях дистанционного обучения ребенку важно, как можно больше общаться, как с педагогом, так и с друзьями — это поможет избежать ощущения, что школьник оказался в полной изоляции. Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья — очень важная часть их мира. Недопустимо лишать ребенка общения с приятелями даже в качестве наказания за плохую успеваемость. При этом, родители должны следить, чтобы звонки и переписки в мессенджерах

не мешали учебе — болтать с друзьями можно только после того, как все задания выполнены.

Заключение

С вводом ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции, введение режима локдаун, систематического перехода в дистанционный режим обучения, жизнь изменилась очень существенно. Одним приходится работать из дома, другим — учиться дистанционно. А тревога буквально висит в воздухе, даже если не читать новости. В такой обстановке детям и подросткам особенно трудно: нужно адаптироваться к дистанционному обучению и при этом сохранить успеваемость на прежнем уровне. Даная рекомендация для родителей о дистанционном обучении поможет благополучно перейти на новую систему и продолжить тренировочный процесс.