

Даже если ребенок находится на дистанционном обучении и проводит много времени за компьютером, **не запрещайте ему в свободное время использовать гаджеты для общения с друзьями** через групповые чаты в мессенджерах, ВК, Skype и т.д. Постарайтесь найти баланс, так как важно сохранять привычный для ребенка круг общения и расширять его

Поощряйте двигательную активность ребенка насколько это возможно: делайте совместно утреннюю гимнастику, занимайтесь ЛФК, играйте в подвижные / настольные игры, танцуйте, давайте поручения, которые требуют передвижения по дому

Очень важно, чтобы у каждого члена семьи (и у ребенка в том числе) в течение дня была **возможность немного побыть одному** и заняться только своими делами

Помните о требованиях к организации рабочего места ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Рабочее место должно находиться вблизи источника естественного света, который падает слева, искусственный свет должен падать сверху. Нужна специальная мебель для обеспечения правильного положения туловища

Обращайте внимание на то, как сидит ребенок во время дистанционных уроков, за обеденным столом или при просмотре телевизора. Необходимо следить за правильным положением ребенка, чтобы избежать прогрессирования костных деформаций

Уделите больше внимания совместной с ребенком хозяйственно-бытовой деятельности: в зависимости от функциональных возможностей научите его чему-то новому, совместно спланируйте покупки на ближайшие дни, привлеките к приготовлению еды, уборке квартиры и т.д. Старайтесь выбирать те виды деятельности, которые развивают общую и мелкую моторику. Главное предложить ребенку доступные и посильные домашние дела.