

## ЧТО НЕОБХОДИМО РЕБЕНКУ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ?!

**Вам понадобится** устройство с выходом в Интернет, доступ в электронный журнал и рабочая электронная почта!

1. Проверяем доступ в электронный журнал для себя и своего ребенка. Если доступа нет, забыли пароль и не смогли восстановить – обращайтесь к классному руководителю.
2. **ВНИМАТЕЛЬНО** изучите памятку для родителей, которая расположена на сайте школы в разделе «Дистанционное обучение».
3. Заранее установите программу Zoom и попробуйте её «в деле» вместе с коллегами, родственниками, классным руководителем. Как зайти по ссылке на конференцию – написано в памятке «Как войти в конференцию»
4. Регистрироваться в системе zoom можно по ссылке <https://zoom.us/signup>
5. Зарегистрируетесь в система Российская электронная школа. Ссылка на сайт школы - <https://resh.edu.ru/> (как это сделать написано в памятке). Классный руководитель будет высылать Вам ссылки для привязки аккаунта ребенка к аккаунту учителя.
6. Ждите ссылок и инструкций от своего классного руководителя. Он вышлет Вам ссылки на конференции, кликнув по которым вы сможете подключаться к нужным конференциям.
7. Начинайте заниматься физической культурой с детьми уже сейчас! Ниже мы приведем несколько полезных ссылок для занятий физической культурой дома.

<https://cloud.mail.ru/public/3KcD/2kuuQsrP5>

<https://cloud.mail.ru/public/3fcQ/2oyhZWsMD>

[https://nsk.excimerclinic.ru/babyvision/gimnastik\\_deti/](https://nsk.excimerclinic.ru/babyvision/gimnastik_deti/) гимнастика для глаз

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=mFt1CAKefJE> упражнения для мышц шеи

<https://www.youtube.com/watch?v=JP2-LqQkw2I> упражнения для мышц спины и осанки

<https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-dlya-bezuprechnoj-osanki-1079960/> для осанки

<https://sport.wikireading.ru/10887> упражнения на мышцы брюшного пресса