



РЕСУРСНЫЙ  
УЧЕБНО-  
МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**КУРГАН  
2021**

Организация обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных технологий: методические рекомендации. – Курган, 2021. – 38с.

Автор-составитель: Тишкова Л.П., руководитель методической службы ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»

Предлагаемые методические рекомендации содержат материалы по организации дистанционного обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, требования к обустройству рабочего места педагога и студента, гигиенические требования к организации дистанционного занятия, комплексы упражнений для снятия напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, памятки для педагогов, студентов и их родителей. Адресованы преподавателям и студентам профессиональных образовательных организаций.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья	5
2. Методические возможности средств сетевых коммуникаций	9
3. Методика подготовки и проведения занятий дистанционного обучения	12
4. Организация рабочего места педагога и студента при реализации дистанционных технологий обучения	14
5. Гигиенические требования к организации дистанционного занятия и профилактические мероприятия	16
Список литературы	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Рекомендации для преподавателей по организации дистанционного обучения	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендации для студентов по организации дистанционного обучения	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Памятка для родителей. 10 правил дистанционного обучения	35

## Пояснительная записка

В системе образования современного информационного общества дистанционная форма обучения играет существенную роль. Уже сейчас доля дистанционного обучения (ДО) в сфере высшего образования в зарубежных странах достигает 30 - 40%. В Российской Федерации, практику дистанционного обучения активно используют многие вузы, причем ежегодно число их существенно возрастает. Не так интенсивно, но дистанционное обучение приходит и в среднее образование. Форма нынешнего школьного образования во многом уже не соответствует социальному заказу общества. Традиционная классно-урочная схема тормозит интеллектуальное развитие ученика, ограничивает возможности для углубленного изучения материала, исследования проблемы, самостоятельного поиска информации. Национальные проекты в сфере образования, реализуемые правительством, повсеместное подключение школ к сети Интернет дали новые стимулы для развития инновационных форм обучения.

В настоящее время прогрессивные информационно-коммуникационные технологии совместно с достижениями науки могут быть стартом для организации психологической и педагогической помощи и поддержки людям с ограниченными возможностями здоровья. Принцип непрерывного образования формулирует основные направления в развитии образовательной системы, которая направлена на осуществление этих технологий в образовании. Непосредственное влияние на этот процесс оказывает дистанционное образование.

Проблема образования лиц с ограниченными возможностями здоровья является одной из центральной как для инклюзивного образования, так и для специального. Следует отметить, что дистанционное образование позволяет адаптировать образовательным процесс к особенностям определенного человека и своевременно обратить внимание на возникающие проблемы как обучающегося, так и всего процесса обучения. Поэтому становится актуальным изучение данного вида образования, так как система теоретических и практических знаний в этой области еще не совершенна.

Дистанционное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется как особая форма обучения, имеющая место в случае территориальной отдаленности от педагога обучающегося при наличии сложных, множественных нарушений.

## **1. Дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Повышение процента людей, имеющих ограничения в связи с состоянием здоровья (в результате тяжелых болезней и различных травм) привело к увеличению числа инвалидов среди населения трудоспособного возраста и молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире проживает около 650 миллионов людей с ограниченными возможностями здоровья. Получение образования может помочь преодолеть эти ограничения и дать возможность реализации себя как личности в современном обществе, дать уверенность в себе и стать активным членом общества.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5 «Право на образование») гарантируется право каждого человека на образование. В пункте 4 Закона 273-ФЗ сказано: «в Российской Федерации создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Адаптированная образовательная программа – это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Адаптированные образовательные программы в профессиональной образовательной организации реализуются для следующих категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Профессиональное образование для лиц с ОВЗ может быть организовано в таких учебных заведениях, где создаются специальные условия. Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ.

Для создания специальных условий необходимо создать в образовательной организации информационно-образовательную реабилитационную среду для лиц с ОВЗ.

**Информационно-образовательная реабилитационная среда** – это совокупность общедидактических и специальных информационных технологий, дистанционных образовательных технологий, информационно-технических средств обучения, учебно-методического обеспечения направленных на повышение эффективности и доступности образовательного процесса для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ.

Основные функции информационно-образовательной реабилитационной среды лиц с ОВЗ: коммуникативная, образовательная, развивающая, компенсаторная, социализирующая.

Современные информационно-коммуникационные технологии для образования лиц с ОВЗ включают:

- традиционные виды технологий (компьютеры, веб-браузеры, текстовые процессоры, электронные доски и мобильные телефоны со встроенными функциями повышения доступности);
- ассистивные технологии (аудиофоны, программы для чтения с экрана, адаптивные клавиатуры, дополнительные коммуникационные устройства);

- доступные носители и форматы (гипертекстовый язык описания электронных документов HTML, видеоматериалы с субтитрами, DAISY – система доступной цифровой информации и книги в этом формате).

В системе среднего профессионального образования при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. При этом дистанционное обучение выступает в роли не только надежной альтернативы традиционному образованию, но и уникальной системы интеграции, где студенты могут участвовать в учебном процессе, не присутствуя на занятиях в образовательном учреждении. Термин «дистанционное обучение» часто используется как синоним «дистанционного образования», однако они не идентичны.

**Дистанционное образование** представляет собой систему и процесс предоставления учебных материалов для студентов. В последнее время данный вид образования произвел революцию в связи с активным развитием в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) и превратился в уникальный и комплексный феномен обучения и преподавания.

Дистанционное обучение характеризуется как:

- 1) разделение преподавателя, студента и учебных материалов в пространстве и во времени;
- 2) взаимодействие (педагог - обучаемый - материалы) с помощью одной или нескольких технологий (это не только электронные технологии).

**Система дистанционного обучения (ДО) может обеспечить:**

- выбор удобного времени и места для обучения как для преподавателя, так и для студента;
- прочное усвоение знаний;
- контакт преподавателя с обучаемым по мере необходимости, если он работает и контактирует с преподавателем;
- индивидуализацию обучения.

Дистанционное обучение через Интернет - это обучение, при котором обучаемым предоставляется учебный материал, осуществляется взаимодействие с преподавателем при использовании технических, программных и административных средств глобальной сети Интернет.

Отличительной особенностью ДО является предоставление обучаемым возможности самим получать требуемые знания, пользуясь развитыми информационными ресурсами, предоставляемыми современными информационными технологиями.

**Информационные ресурсы:** базы данных и знаний, компьютерные, в том числе мультимедиа, обучающие и контролируемые системы, видео- и

аудиозаписи, электронные библиотеки - вместе с традиционными учебниками и методическими пособиями создают уникальную распределенную среду обучения, доступную широкой аудитории лиц с ОВЗ.

Основная роль информационных и телекоммуникационных технологий в дистанционном обучении – это обеспечение учебного диалога между преподавателем и обучающимися в ходе образовательного процесса, осуществляемого на расстоянии.

Технология обучения в виртуальной образовательной среде базируется на использовании ресурсов сети Интернет. Проведение видео- и телевизионных лекций, круглых столов, компьютерных видео- и текстовых конференций, возможность частых, вплоть до ежедневных, консультаций с преподавателем по компьютерным коммуникациям делают взаимодействие обучаемых с преподавателями даже более интенсивными, чем при традиционной форме обучения. Интенсивные телекоммуникационные взаимодействия обучаемых между собой и с преподавателями консультантами позволяют проводить электронные семинары и деловые игры.

Несомненным преимуществом является и модульный принцип, который положен в основу дистанционного обучения. Каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной предметной области. Это позволяет из набора независимых курсов-модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным потребностям обучаемого с ОВЗ.

Для реализации дистанционного обучения преподаватель должен знать образовательный сегмент сети Интернет, ориентироваться в педагогических сетевых сообществах, иметь навыки проведения образовательного процесса с помощью информационно-коммуникационных технологий, знать и уметь применять педагогические технологии дистанционного обучения, уметь преподавать свой предмет в любой форме с помощью любых средств общения.

В условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий на преподавателя возлагаются следующие функции работы с лицами с ОВЗ:

- организация учебной и исследовательской деятельности с использованием ИКТ;
- организация работы по созданию телекоммуникационных проектов;
- индивидуальное и групповое обучение в различных моделях;
- разработка различных дидактических моделей на базе сетевого ресурса;
- подготовка превентивных заданий к занятию;
- взаимодействие с педагогом-куратором и психологом;
- организация работы в малых группах сотрудничества;
- участие в педагогических телеконференциях и семинарах;



- анализ и оценивание работ обучаемых;
- участие в процедуре модерации;
- проведение он- и офф-лайн консультаций;
- проведение Интернет-дискуссий и Интернет-конференций.

В соответствие с обозначенными функциями, дистанционный педагог должен обладать компетенциями, которые можно отнести к трём группам:

**компетенции в области психологии** (знание психологических особенностей общения в виртуальной среде, особенностей возрастных изменений восприятия виртуального общения, принципах дистанционного обучения детей, подростков, взрослых);

**компетенции в области педагогики:** педагогические технологии дистанционного обучения (методики и соответствующие им технологии);

**компетенции в области информационных технологий:** свободное владение средствами общения в сети Интернет, стремление к изучению новых средств, сервисов сети, овладение постоянно совершенствующимся инструментарием.

## 2. Методические возможности средств сетевых коммуникаций

Опыт организации дистанционного обучения для людей с ограниченными возможностями показывает успешность этой идеи, и на сегодняшний день в таком режиме обучается достаточно большое количество инвалидов.

При этом следует отметить, что новые технические и технологические средства сетевых коммуникаций могут предоставить принципиально **новые методические возможности** для дистанционного обучения детей с особыми потребностями.

**Во-первых**, предоставляется возможность выстроить индивидуальную траекторию продвижения для каждого обучающегося за счет возможности выбора уровня и вида представления материала в зависимости от особенностей (ограничений) и индивидуального развития, организовать самостоятельное продвижение по темам курса и возможность возврата к запущенному материалу. Возможная нерегулярность посещения учебных занятий в массовой или специализированной школе, связанная с ограничением передвижения, заменяется обучением в удобное и подходящее для обучающегося время. Гибкость структуры учебного процесса позволяет учесть потребности и возможности каждого обучающегося, его интересы и индивидуальный темп продвижения по изучаемому материалу.

Основное достоинство дистанционных технологий в обучении детей с ограниченными возможностями состоит в отсутствии строгой привязки к месту и времени проведения занятий, в индивидуализации обучения за счет адаптации уровня и формы учебного материала, надлежащей настройки сервисов, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

**Во-вторых**, появляется возможность организовать щадящий режим обучения, сокращая количество часов учебной нагрузки, нормируя количество времени, проводимого за компьютером, многократно возвращаясь к изучаемому материалу при необходимости. Происходит компенсирование отсутствия некоторых функций, к примеру, если ребенок не может нажимать на клавиши пальцами, он приспособляется — берет в рот карандаш и с его помощью работает на компьютере.

**В-третьих**, дистанционные технологии в определенной степени разрешают основную проблему «особых» детей, которая заключается в недостатке общения с другими людьми и, в особенности, со сверстниками. Несмотря на физическую удаленность субъектов обучения друг от друга, существует реальная возможность взаимного общения детей в рамках курсовых и тематических совместных занятий как по вертикали (педагог - обучающийся), так и по горизонтали (между обучающимися, в режиме электронной почты, конференций, чата, виртуальных семинаров и т.п.).

Безусловно, для организации дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями необходимо учитывать специфику психолого-педагогического фактора общения в сети как особого вида коммуникации, появившегося в условиях современной информационной среды. Хочется отметить, что возникающие в процессе человеческой коммуникации специфические барьеры, которые носят социальный или психологический характер, при дистанционном общении исчезают совсем либо уменьшается их значимость. К примеру, большая часть детей испытывает стресс: страх и подавленность из-за несоответствия ожиданиям педагога, неуверенность при публичном ответе, «нездоровое» соперничество при сравнении себя с другими.

Отличительной чертой дистанционного обучения детей с особыми потребностями является замена личностного, непосредственного взаимодействия с педагогом различными средствами опосредованной учебной коммуникации, предполагающей активное взаимодействие и реализуемой с помощью разнообразных электронно-коммуникативных систем: прямое диалоговое общение в режиме форума, чата, проведение общегрупповых занятий в режиме виртуальный класс, использование «интерактивной доски», консультирование в режиме on-line.

**В-четвертых**, у обучающегося расширяются возможности пользования электронными библиотеками, информационными фондами, каналами и увеличиваются способы доступа к ним. Следовательно, расширяется информационно-познавательное поле, позволяющее поддерживать мотивацию, интерес и интеллектуальное развитие обучающегося.

**В-пятых**, дистанционные технологии ориентированы на использование различных форм самостоятельного обучения. Переход к обучению, где инициативной стороной является не только преподаватель, но и, прежде всего, сам учащийся, ведет к разрушению образовательных стереотипов и к тому, что сам обучающийся может выбирать как формы, так и способы обучения, время и формы взаимодействия с преподавателем. Развитие навыков самостоятельного обучения расширяет возможности ребенка и может в дальнейшем обусловить его профессиональные интересы.

**В-шестых**, повышается эффективность (скорости, полноты и, главное, объективности) проверки деятельности обучаемых и контроля усвоения благодаря легко реализуемым в сетях различным формам проверки.

Основная нагрузка при разработке дистанционных курсов по предметам ложится на педагога, который должен учесть все особенности обучающихся детей и с помощью тщательно продуманных методов обучения включать в познавательную деятельность разные психические структуры обучающегося, разные уровни его активности. Естественно, требуется усилить психологическую компоненту учебных дистанционных курсов.

Очевидно, что дистанционное обучение предоставляет большие возможности для детей с особыми потребностями. Благодаря достаточно развитым техническим возможностям современных компьютеров, а также программного обеспечения, позволяющим, к примеру, вводить информацию с голоса, в дистанционное обучение могут быть вовлечены разные категории детей-инвалидов, и не только с проблемами опорно-двигательного аппарата. Тем более что существуют специализированные технические средства адаптации, позволяющие детям с различными ограничениями полноценно взаимодействовать с компьютером.

В целом, основная идея дистанционного обучения - это учитывать возможности и интересы каждого обучающегося ребенка с особыми потребностями, т.е. оказать помощь в выработке индивидуальной образовательной траектории, ориентированной на эффективное сочетание различных форм обучения, включая дистанционное. Помимо этого, не менее важной целью является обеспечить его культурное развитие, социализацию, развивать творческие способности и навыки самостоятельной деятельности. Образовательная среда должна быть нацелена не только (а может быть, и не

столько) на собственно образовательные цели, сколько на то, чтобы каждый ребенок с ограниченными возможностями нашел оптимальный для себя способ успешно адаптироваться в жизни.

Для решения этих задач необходимо выстроить такую систему организации дистанционного обучения, основополагающими характеристиками которой являются:

- изучение комплекса медико-психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями, включая медико-психологическое обследование, оформление карты ИПР с рекомендациями для дистанционного обучения;

- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение дистанционных учебных курсов и процесса обучения ребенка: использование методик психодиагностики, позволяющих выявлять индивидуальные особенности ребенка, отслеживать динамику его развития, вырабатывать рекомендации для педагогов и родителей, связанных с обучением, воспитанием и реабилитацией ребенка;

- возможность сочетания традиционных и дистанционной форм обучения, когда отдельные курсы или их фрагменты можно изучать с использованием дистанционных технологий, а другие - по традиционной форме в рамках школы общего типа, специального или надомного обучения;

- выделение интегральных характеристик обучающегося с помощью дистанционных технологий: показатели умственного развития, модальности восприятия информации, темперамент, личностные качества;

- разработка и осуществление социальной программы работы с семьей, обязательное включение родителей в процесс обучения ребенка, выработка совместной политики общения и социального включения ребенка с ограниченными возможностями;

- интеграция деятельности специалистов, работающих в системе дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями (методические советы, обучающие курсы, повышение квалификации, стажировки, мастер-классы и т.п.).

При таком раскладе дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями представляется в качестве основы новой парадигмы образовательного процесса, ибо в центре его становятся не содержание учебного материала, предметы, формы и методы обучения, а именно личность обучающегося, его индивидуальность, самореализация в учебном процессе. Подобный личностный подход связан и с индивидуализацией обучения, поскольку предполагает учет личностных, психофизиологических и

когнитивных особенностей, ценностей и индивидуальных потребностей каждого обучающегося.

Таким образом, дидактические свойства и функции сетевых телекоммуникаций, а также ряд преимуществ дистанционного над традиционными формами обучения подтверждают целесообразность вовлечения особых детей в обучение дистанционными технологиями с целью оказания помощи в получении ими полноценного образования и успешной социальной адаптации.

### **3. Методика подготовки и проведения занятий дистанционного обучения**

Дистанционный урок – это форма организации дистанционного занятия, проводимого в определенных временных рамках, при которой педагог руководит индивидуальной и групповой деятельностью учащихся по созданию собственного образовательного продукта с целью освоения учащимися основ изучаемого материала, воспитания и развития творческих способностей.

#### **Виды дистанционных уроков**

1. Анонсирующее занятие. Цель – привлечение внимания учащегося, обеспечение мотивации для активной учебной деятельности. Может быть записано на компакт-диск и выставлено в исходном и заархивированном виде на сайте для свободного доступа и пересылки.

2. Вводное занятие. Цель – введение в проблематику, обзор предстоящих занятий. Может быть проведено на материале из истории темы и опираться на личный опыт учащегося. Может быть записано как видеолекция, например, в формате AVI.

3. Индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются индивидуальные особенности учащегося. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по технологии i-chat.

Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий.

Синхронная телеконференция. Проводится с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Асинхронная телеконференция. Выступления участников публикуются в Интернете в виде развернутых, заранее отредактированных текстов, по мере поступления, в течение длительного времени.

Веб-квест (webquest) в педагогике – проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информационные ресурсы Интернета.

Вебинар (происходит от двух слов: web – «сеть» и «семинар») – это семинар, который проходит по сети. Вебинары делят на собственно вебинары, которые предполагают двустороннее участие преподавателя и учеников, и веб-касты, веб-конференции, где взаимодействие одностороннее: один человек делает доклад, остальные его слушают.

### **Структура дистанционного урока**

Модель структуры дистанционного урока включает в себя следующие элементы:

- Мотивационный блок. Мотивация – необходимая составляющая дистанционного урока, которая должна поддерживаться на протяжении всего процесса обучения. Большое значение имеет четко определенная цель, которая ставится перед учеником. Мотивация быстро снижается, если уровень поставленных задач не соответствует уровню подготовки обучающегося.
- Инструктивный блок (инструкции и рекомендации по выполнению задания, урока).
- Информационный блок (система информационного наполнения).
- Контрольный блок (система тестирования и контроля).
- Коммуникативный и консультативный блок (система интерактивного взаимодействия участников дистанционного урока с учителем и между собой).

### **Алгоритм разработки дистанционного урока**

1. Определите тему дистанционного урока.
2. Определите тип урока (анонсирующий, вводный, повторение предыдущих тем и др.)
3. Поставьте цели занятия относительно ученика, учителя, их совместной деятельности.
4. Выберите самую оптимальную форму дистанционного урока, исходя из технических и технологических особенностей.
5. Решите, каким способом информация будет представлена перед учениками (презентация, таблицы, диаграммы, графика, текст и т. д.). Структурируйте материал.
6. Выпишите основные тезисы по теме дистанционного урока.
7. Подготовьте необходимые материалы, которые понадобятся ученикам: ссылки на сайты, пособия, электронные книги и др.



8. Разработайте самостоятельные задания для каждой темы (подтемы) урока. Подумайте над системой оценивания: как и за что будет ставиться отметка.

9. Определите продолжительность урока. Учитывайте, что длительность непрерывной работы за компьютером должна быть не более 30 минут. Распределите время урока.

10. Подробно распишите ход занятия. При необходимости подготовьте инструкцию по выполнению заданий для учеников.

11. После проведения урока необходимо проанализировать его. Что удалось/не удалось достичь из задуманного? С какими сложностями столкнулись? Обязательно получите обратную связь от учеников.

#### **4. Организация рабочего места педагога и студента при реализации дистанционных технологий обучения**

При дистанционном образовании (ДО) участники этого процесса не видят друг друга, если, разумеется, не используется видеоконференция, общение происходит, как правило, в вербальной форме. Поэтому процесс обучения можно персонифицировать, познакомив участников друг с другом, чтобы общение было живым, личностным.

Связь учителя с обучаемыми через Интернет должна осуществляться без сбоев и всеми доступными способами.

**Рабочее место педагога.** Рабочее место педагога в кабинете ДО оснащается аппаратно-программным комплексом и обеспечивается доступом к сети Интернет в образовательном учреждении с учетом технических возможностей ОО.

Для обеспечения процесса дистанционного обучения с используются следующие средства дистанционного обучения: специализированные учебники с мультимедийными сопровождениями, электронные учебно-методические комплексы, включающие электронные учебники, учебные пособия, тренинговые компьютерные программы, компьютерные лабораторные практикумы, контрольно-тестирующие комплекты, учебные видеофильмы, аудиозаписи, иные материалы (далее - учебно-методический комплекс), предназначенные для передачи по телекоммуникационным и иным каналам связи посредством комплектов компьютерной техники, цифрового учебного оборудования, оргтехники и программного обеспечения.

Учебный кабинет ДО функционирует с учетом специфики образовательного учреждения в целях создания оптимальных условий для

выполнения современных требований к организации образовательного процесса.

Оборудование учебного кабинета должно отвечать требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПин 2.2.2/2.4.1340-03, охраны труда и здоровья участников образовательного процесса.

Все рабочие места в кабинете ДО должны быть подключены к сети Интернет без ограничения трафика по организованным каналам связи. Должны быть установлены сетевые экраны (фильтры), обеспечивающие техническую возможность исключения доступа к ресурсам, несовместимым с задачами воспитания.

Оформление учебного кабинета должно соответствовать требованиям современного дизайна для учебных помещений.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Перед началом занятия педагог должен проверить видеокамеру. Нужно тщательно выбирать перед занятием положение веб камеры. Фон сзади вас должен быть спокойным, не должен отвлекать внимание студента.

Не должно быть посторонних и громких звуков в вашем помещении, так как они, трансформируясь, будут звучать искажённо из компьютера вашего собеседника, отвлекая, утомляя его.

Лучше надеть наушники, либо подключить колонки, чтобы меньше уставать во время on-line урока, прислушиваясь к негромкому звуку компьютера и вынуждено концентрируя своё внимание только на этом звуке, вычлняя его из остальных звуков окружающей среды. Тот же совет дайте студенту, но в его случае предпочтительнее колонки, так как это помогает менее агрессивно воздействовать на органы слуха человека.

Если ваше рабочее место оборудовано дома, то оно должно быть выделено в отдельную рабочую зону.

Помните, что для того, чтобы студент чувствовал себя комфортно на on-line занятии, а само оно было продуктивным, каждая его минута должна быть оправдана и потрачена со смыслом. Педагог во время урока должен быть спокоен и сосредоточен на содержании занятия, а не на его технической стороне. Для этого к занятиям нужно готовиться, предусматривая специфику подобного взаимодействия, тренируя собственные навыки обращения с компьютером, периферийным оборудованием, коммуникационными программами.

**Рабочее место студента.** Все вышперечисленное касается и обустройства рабочего места студента. Нельзя рабочий стол размещать в комнате, где находятся остальные члены семьи. Рабочее место не должно располагаться



рядом с телевизором. В обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.

Монитор должен находиться на уровне глаз обучающегося (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.

Педагог должен обсудить то, как устроено рабочее место студента.

Появились данные о том, что в качестве электронного устройства для онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья. Использование смартфона сопровождается воздействием на человека целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению студента и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНОВ ДЛЯ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ИСКЛЮЧЕНО!**

## **5. Гигиенические требования к организации дистанционного занятия и профилактические мероприятия**

Дистанционные образовательные технологии не возможны без использования электронных устройств. Поэтому при их организации необходимо учитывать все потенциально влияющие негативные факторы: зрительную нагрузку, статическое утомление, умственное утомление. Важно включить в их структуру мероприятия по профилактике негативного влияния взаимодействия с электронными устройствами на организм студента.

Важнейшим профилактическим мероприятием по предупреждению негативного влияния работы с компьютером на организм студента является регламентация длительности данного вида деятельности.

При составлении расписания дистанционного обучения необходима согласованная работа педагогов. Недопустимо все уроки проводить в форме онлайн-занятий. Занятия с использованием электронных устройств должно строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей.

Дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение ребенка в онлайн-работу. Необходимо помимо онлайн-обучения активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности. Важно обратить особое внимание на то, что необходимо минимизировать или полностью исключить работу, при которой студент при выполнении заданий должен переписывать их с экрана в тетрадь. Такая деятельность связана с постоянной сменой условий зрительной работы, а значит будет вызывать выраженное зрительное утомление. Кроме того, при выполнении таких заданий сложно поддерживать рациональную рабочую позу, а значит такая работа будет приводить к выраженному и быстрому утомлению студента.

При организации дистанционного обучения после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. Проводить гимнастику следует через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления.

Проведение зрительной гимнастики должно быть обязательным элементом занятия. Выполняться упражнения должны совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

При проведении занятия обязательно нужно предусматривать ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ. Своевременное их проведение способствует, помимо предупреждения локального утомления, также и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления (примерно через 15-20 минут урока). Вопрос о наиболее удобном времени проведения физкультурминуток решает сам педагог. Комплексы упражнений необходимо чередовать /ПРИЛОЖЕНИЕ1/.

## Список литературы

1. Методические рекомендации по разработке и проведению дистанционного занятия. – URL:  
<https://ciur.ru/yapt/SiteAssets/DocLib49/Forms/AllItems/Методические%20рекомендации%20по%20дистанционному%20обучению.pdf>
2. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения. – URL:  
<https://pedsovet37.ru/storage/documents/515Wc8ugJRU00F8TWSJuZpUbo9OEDWUS3hAIpSds.pdf>
3. Применение дистанционных технологий в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья. – URL: <https://clck.ru/rgJQN>
4. Психолого – педагогические рекомендации для студентов по организации дистанционного обучения. – URL: <https://infourok.ru/psihologo-pedagogicheskie-rekomendacii-dlya-studentov-po-organizacii-distancionnogo-obucheniya-4266287.html>
5. Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения. – URL: <https://www.b17.ru/blog/249255/>

## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

### Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько **вариантов проведения зрительной гимнастики**.

#### Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### **Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделывать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **ФМ для снятия утомления с туловища**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

### **Физкультминутки общего воздействия**

#### **1 комплекс**

1. И.п.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **2 комплекс**

1. И.п.- о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4 - то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

#### **3 комплекс**

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2-3 - руки в стороны и вверх,

встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### **1 комплекс**

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### **2 комплекс**

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п.



Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

### 3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### 4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

### 2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.



2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

### **Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### Рекомендации для преподавателей по организации дистанционного обучения

1. Не пытайтесь сделать все и сразу. Спокойно обдумайте, какие из ваших целей реально достигнуть в период дистанционного обучения.
2. Выберите один-два самых простых инструмента для дистанционного обучения и начните работу с них. Не пытайтесь использовать сразу много новых инструментов.
3. Чем проще, понятнее и реалистичнее будут ваши учебные сценарии в период дистанционного обучения — тем больше вероятность их реализовать и получить необходимый результат.
4. Помните, что к новому формату адаптируетесь не только вы, но также студенты и их родители — они испытают такую же тревогу, как и вы.

#### **1. Планирование дистанционного обучения. Что меняется?**

##### **1 Ш А Г**

Определите цели и задачи на период дистанционного обучения. Поставьте реалистичные цели и задачи на период дистанционного обучения, например: освоить материал, запланированный по учебной программе, научить студентов работать с онлайн-инструментами и т. д. В зависимости от цели вы будете планировать обучение, подбирать сценарии и инструменты работы. Хорошо, если вашей личной целью на это период станет получение опыта, который вы сможете и дальше использовать в стандартном процессе обучения (например, при работе с часто болеющими детьми).

##### **2 Ш А Г**

Пересмотрите учебные планы на период дистанционного обучения

1. Определите, все ли студенты могут перейти на обучение в дистанционном формате, какие технические возможности (наличие компьютера, доступ к интернету) есть у них.

Что делать, если с доступом к интернету есть сложности?

Если интернет у детей слабый, можно отключать видеотрансляции.

Если интернет доступен только в определенное время, выдавайте задания студентам в сервисе, к которому они могут подключиться в любой удобный момент.

Если интернета нет вообще — организуйте обучение, используя бумажные носители: распечатайте материалы, сообщите, какие главы в учебнике нужно прочитать. Важно поддерживать активность у тех детей, которые занимаются полностью самостоятельно, без онлайн-взаимодействия с учителем.

2. По возможности откажитесь или сведите к минимуму изучение нового материала, сосредоточьтесь на повторении ранее пройденного. Если это невозможно, попробуйте в период дистанционного обучения разбирать более простые темы.

3. Когда вы определитесь с материалом, который будете изучать в период карантина, подумайте, как лучше разбить этот материал на блоки, в какой логике оптимально с ним работать.

### **3 Ш А Г**

Выберите инструменты, которые будете использовать в период дистанционного обучения

1. Помните, что методика определяет инструменты, а не наоборот. Инструменты нужно подбирать, исходя из учебных целей.

2. Ограничьтесь минимальным набором дистанционных инструментов: одного-двух для начала вполне достаточно, чтобы и вам, и студентам было удобно. Чем проще будут эти инструменты, тем лучше.

3. После того, как вы освоили конкретный инструмент, оцените, насколько вам и студентам удобно с ним работать. Достигаете ли вы желаемых результатов? Будьте готовы заменить инструмент, если вам некомфортно его использовать.

4. По возможности выберите с другими педагогами общие для всех инструменты, чтобы обучающимся не пришлось работать с новыми сервисами на каждом следующем занятии.

5. Попросите технических специалистов колледжа помочь вам в освоении нового инструмента.

6. Обязательно протестируйте новый инструмент самостоятельно, прежде чем использовать его в работе со студентами.

### **4 Ш А Г**

Пересмотрите планирование учебного дня и недели на период дистанционного обучения

Одна из важных задач в планировании — задать себе и детям понятный ритм, вернуть ту, в хорошем смысле, рутину, к которой все привыкли в обычном формате обучения. Четкое расписание, понятные рамки позволят снизить тревожность детей и родителей.

## ПЛАНИРУЕМ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

1. Зафиксируйте учебное время. Заниматься необходимо в соответствии с расписанием учебных занятий.
2. Учебный день в дистанционном формате оптимально разбивать не по урокам, а по блокам, которые необходимо отработать.
3. Определите обязательный минимум материала, который вам нужно успеть отработать в течение учебного дня, и дополнительный объем, который можно выполнить факультативно, если есть возможность.
4. Не пытайтесь успеть все, попробовать сразу много инструментов — сосредоточьтесь на обязательном минимуме.
5. Продумайте чередование активности для детей. Если у вас будет три видеолекции подряд, внимание детей уже ко второй будет минимальным.
6. Обязательно включите в учебный процесс «перемены» — паузы, во время которых вы попросите детей отойти от мониторов, сделать простую зарядку, выпить чаю — в общем, отвлечься от занятий.
7. Ставьте четкие рамки, в которые студентам нужно выполнить самостоятельную работу. Временные рамки для выполнения задач зависят от ваших целей и могут быть разными, например: сделать до завтра, и к заданию вы вернетесь на следующем уроке; сделать в течение недели или другого периода — с такими сроками можно выдавать проектные задания и т. п.
8. Оптимально, если студенты решают задания сразу, в обозначенное учебное время. Это в том числе позволит вам сразу видеть прогресс обучающегося и корректировать свою работу при необходимости.

## 5 Ш А Г

Продумайте порядок контроля и оценивания студентов. Снизьте жесткость критериев оценивания. Принимайте во внимание, что дистант — это новый формат обучения.

Разделяйте контроль и оценивание. В первое время будет достаточно контроля за самим фактом участия в дистанционном обучении. Главный критерий в этом случае — соблюдение сроков. Если работа не была выполнена в обозначенный вами срок, обсудите это со студентом. Хорошо, если у него будет инструмент, который поможет в визуализации выполненных задач: например, электронный чек-лист, распечатанный список дел, или просто список, записанный в дневник под диктовку педагога. Студент сможет отмечать или вычеркивать выполненные задачи. Когда вы определили для себя порядок контроля и оценивания, обязательно подробно расскажите о новых правилах студентам, приведите конкретные примеры, дайте возможность задать вопросы. Учитывайте, что контроль и оценивание — это один из

аспектов, который вызывает наибольшую тревожность в процессе дистанционного обучения.

## **2. Рекомендации по работе с инструментами дистанционного обучения**

### **1. Видеоконференции (видеоуроки)**

#### **ПОДГОТОВКА К ВИДЕОУРОКУ**

Помните, что для студентов формат видеоконференций в новинку — как и для вас. Отведите время на адаптацию, пусть первые уроки в новом формате будут проще, короче и «свободнее». Первые несколько видеоуроков могут оказаться для вас сильным стрессом, поэтому важно создать максимально комфортную обстановку.

#### ***Как организовать комфортные условия для проведения видеоуроков?***

1. Используйте белый, нейтральный или однородный фон. Это поможет сконцентрироваться и не отвлекаться. Другой удачный вариант фона — книжный шкаф (но учтите, что в этом случае первые пять минут студенты будут изучать содержимое шкафа).

2. Источник света ни в коем случае не должен находиться за вашей спиной. Позаботьтесь о том, чтобы верхний свет был ярким. Дополнительно осветить лицо можно с помощью обычной настольной лампы.

3. Найдите удобное для себя место, стул или кресло, в котором вы сможете долго просидеть без ощущения усталости.

4. Не забывайте проветривать помещение — это способствует концентрации, вы будете медленнее уставать.

5. Не забудьте о воде. Во время видеоурока приходится говорить больше обычного — ведь не всегда есть возможность сделать паузу на ответы студентов или отдохнуть во время самостоятельной работы. От дополнительного стресса горло тоже пересыхает сильнее. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с вами стояла чашка с чаем или водой.

6. Лучше вести трансляции в яркой одежде. Желательно, чтобы она была однотонной, четкого силуэта, с яркими деталями. Это сильно помогает удерживать внимание.

7. Если вы привыкли жестикулировать, сядьте перед камерой так, чтобы ваша жестикуляция была видна.

8. Попробуйте усилить эмоциональную экспрессию, сделать мимику более выразительной. Говорите громче. Помните, что экран «гасит» вашу энергетику примерно наполовину, поэтому важно быть более активным и эмоциональным,

чем обычно. Контролируйте себя, чтобы не переутомиться ближе к концу видеурока. Кроме того, люди порой кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряженными, когда их снимает камера. Обращайте на это внимание, чтобы поддерживать комфортную обстановку на занятии.

9. Будьте готовы к тому, что в первое время новый формат работы может быть утомительным. Поэтому при возможности не ставьте видеуроки подряд.

10. Технические детали: не забудьте зарядить устройство, заранее проверьте интернет-соединение.

11. Заранее проверьте все приложения, презентации и дополнительные материалы, которые вы будете использовать в ходе обучения.

## **КАК ПРОВЕСТИ ВИДЕОУРОК**

1. Убедитесь, что студенты хорошо видят ваше лицо. Они будут более внимательны, если вы создадите «эффект присутствия».

2. Меняйте изображение во время трансляции. Используйте функцию демонстрации экрана (она есть в большинстве сервисов видеосвязи), предусмотрите смену слайдов или интерактивный разбор задания.

3. Делайте большой акцент на приветствии в начале урока, чем обычно. Стандартного «здравствуйте, давайте приступим к работе» может оказаться недостаточно. Скажите, что вы рады видеть собравшихся. Посмотрите на состав участников и отметьте, сколько собралось людей: «Нас уже шестнадцать человек, можем начинать».

4. «Отмечайте» посещения: перечисляйте студентов по именам, здоровайтесь с каждым, кто подключился к трансляции, улыбайтесь, спрашивайте, как дела. Эти приемы также создают эффект присутствия.

5. Проговорите правила работы на видеуроке: например, студентам лучше выключать микрофоны, общение стоит вести в чате. Обозначьте, когда дети могут задавать вопросы — по ходу урока или только в конце.

6. Комментируйте свои действия, например, если вам нужно переключить слайд, чтобы показать его на мониторе, или включить кому-то из участников микрофон. Если делать это молча, может возникнуть неловкость и ненужный эффект дистанции.

7. Ключевые моменты объяснений, вопросы можно повторять два-три раза, чтобы дополнительно сфокусировать внимание детей.

8. Каждые три-четыре минуты обращайтесь к студентам, чтобы удерживать их внимание. Есть несколько вариантов общения в формате видеурока: задать вопрос конкретному студенту, задать всем открытый или закрытый вопрос.



9. Не затягивайте время проведения урока — студенты знают, когда вы должны закончить, и в дополнительное время их внимание будет минимальным.

10. Обязательно делайте запись видеоурока и выкладывайте для скачивания на доступном ресурсе (например, используйте Яндекс.Диск). Тем, кто не успевал за вашим темпом или испытывал проблемы со связью, это позволит дополнительно ознакомиться с материалом.

### **3. Гигиена дистанционного обучения**

Важно помнить, что онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить детям в этот период. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

1. СанПиН предполагает перерывы в работе за компьютером через каждые 15 минут. Если дети сидят перед компьютером в течение всего урока — то есть 45 минут — попросите их отвлечься во время «перемены», размяться, а не сидеть возле монитора.

2. Попросите детей делать простую зарядку для глаз. В интернете можно найти много рекомендаций — например, на портале «Я Учитель».

3. Если ваш урок — первое дистанционное занятие за день, попросите детей проверить, что в комнате включен свет, и они сидят от компьютера на расстоянии вытянутой руки.



### Рекомендации для студентов по организации дистанционного обучения

• **Изучите расписание.** Заранее ознакомьтесь с расписанием учебных занятий, выделяя те предметы, с которыми могут возникнуть трудности и более легкие для вас учебные дисциплины. Разместите расписание в рабочем пространстве комнаты.

• **Изучайте материалы систематически.** Продуктивность учебного процесса напрямую зависит от регулярности занятий. Усвоение учебного материала будет проходить гораздо проще, если выполнять задания систематически. Намного труднее справиться с большим объемом домашних заданий, отложенных в долгий ящик.

• **Составьте индивидуальный план.** Составьте для себя график выполнения заданий, чтобы своевременно сдавать проверочные работы. Так вы сможете эффективно организовать учебный процесс, не упустив из виду важные детали.

• **Применяйте знания на практике.** Старайтесь как можно чаще применять полученные знания в период дистанционного обучения на практике. Это позволит осознать их важность для решения профессиональных задач.

• **Организуйте рабочее пространство.** Уберите со стола все лишнее, подготовьте только те материалы, которые понадобятся для выполнения заданий. Мобильный телефон следует отложить до перерыва.

• **Установите режим дня.** Запланируйте свой день с учетом индивидуальных особенностей и биоритмов организма. Для полноценного функционирования организма необходим здоровый сон (7-8 часов), правильное питание, физические нагрузки.

• **Не забывайте об отдыхе.** Старайтесь соблюдать баланс между учебными нагрузками и отдыхом. Используйте время рационально и не забывайте отдыхать. Отнеситесь к этому совету серьезно и постарайтесь избегать переутомления.

• **Сохраняйте положительный эмоциональный настрой.** Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. На первых этапах дистанционного обучения, может сложиться представление, что это непосильная задача. В этот период особенно важно не падать духом, ведь успех в обучении напрямую зависит от вашего отношения к выполняемой деятельности.

• **Общайтесь с преподавателями и другими студентами.** Общение с другими студентами позволяет расширять знания и обмениваться интересными

идеями. При этом если у вас возникнут сложности в освоении материалов, не стесняйтесь попросить совет или задать вопрос преподавателю.

- **Поддерживайте связь с куратором группы.** Это позволит вам получать актуальную информацию о процессе обучения, поможет успешно адаптироваться к условиям дистанционного обучения.

- **Соблюдайте этикет интернет - переписки.** Отправляйте выполненные задания преподавателю в дневной период, ограничьте отправку сообщений в вечернее время. В переписке соблюдайте правила этикета, используйте деловой стиль общения.

- **Делитесь успехами, достижениями, возникающими трудностями с родителями.** Намного легче справляться с трудными жизненными ситуациями благодаря поддержке близких. Они всегда готовы выслушать, прийти на помощь, помочь советом и поделиться опытом.

### Памятка для родителей 10 правил дистанционного обучения

1. В первую очередь, **спокойствие**. Как бы банально не звучала фраза "у спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. Подготовьте **рабочее место**. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса.

#### Чек-лист для проверки:

- Домашний и мобильный интернет оплачены и работают.
- Камера и микрофон на компьютере исправны.
- У ребенка есть наушники, и они работают.
- Все необходимые программы установлены на компьютер.

3. **Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой**, которую выбрало ваше учебное заведение. Это исключит эффект неожиданности. Ничего особенно сложного в этих платформах и образовательных системах нет, разобраться в них сможет любой.

4. **Распланируйте день** и откалибруйте режим. Не исключено, что в первые недели ребенку трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в YouTube, тексты в учебниках и интерактивные занятия. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

Важно не забывать о 15-минутных перерывах между занятиями, во время которых нужно вставать и немного двигаться, пить воду, делать гимнастику для глаз, переключаться с учебы на что-то другое. Но желательно, чтобы перерывы не «разбивали» занятие одним предметом, а разграничивали разные: позанимались математикой, отдохнули, переключились на английский язык. Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30–40 минут.

Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет снизить тревожность и 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.

**5. Рабочая обстановка.** Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и уберите домашних животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна поиграть с питомцем.

**6. Подберите одежду для занятий,** нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

**7. Самое время вспомнить про режим дня.** Полноценный сон очень важен для человека! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом.

**8. Физическая нагрузка и гигиена.** В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию.

Каждый день должен начинаться с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. На YouTube и в Instagram можно найти сотни тысяч тренировок от звезд фитнеса и гимнастику для людей всех возрастов.

Не забывайте регулярно проветривать помещение. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит учащийся, не менее двух раз в день.

Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера.

Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!)

**9. Обратная связь.** Будьте на связи с педагогом, задавайте ему вопросы, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов - это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

**10. Общение.** В условиях дистанционного обучения ребенку важно, как можно больше общаться и с педагогами, и с одноклассниками — это поможет избежать ощущения, что человек оказался в полной изоляции. Ребята могут помочь разобраться с какими-то техническими моментами и домашними заданиями, а педагог — в индивидуальном порядке объяснить сложную тему. Контакт с друзьями тоже необходим. Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья — очень важная часть их мира.

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.

СЕРИЯ «В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ ИНКЛЮЗИВНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ  
И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С  
ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:  
методические рекомендации

Учебно-информационный центр  
640000, г. Курган, ул. Карельцева, 32  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»

