

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Республиканский научно-практический центр «Дарын»



**Методические рекомендации
по рациональной организации
учебно-воспитательного процесса
в специализированных организациях образования
в 2020-2021 учебном году в условиях
дистанционного обучения**



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уважаемые учителя!

Если вы оказались в ситуации, когда надо срочно спланировать обучение учеников дистанционно, то эти методические рекомендации именно для вас. Рассмотрим технические и методические вопросы, связанные с организацией дистанционной учебной работы.

Предлагаем план действия для учителя.

Определите, как будете проводить дистанционное обучение. В первую очередь, продумайте, как вы будете работать с учениками. Дистанционную работу можно проводить одним из способов, что описаны ниже, или использовать их комбинацию.

Встречи в режиме реального времени:

Вы договариваетесь с учениками о времени, когда будет проведен прямой эфир или назначена онлайн-встреча. На онлайн-уроке вы объясняете материалы, отвечаете на вопросы учеников и задаете вопросы им. В конце статьи вы найдете список сервисов, позволяющих проводить онлайн-встречи.

Дистанционное обучение через интерактивные учебные материалы:

Обучение учащихся можно выстроить через интерактивные учебные материалы, которые содержат инструкции, учебный контент (видео, интерактивные видео, текст, рисунки), самопроверку, ссылки и т.д. При помощи таких учебных материалов ученик изучает новую тему самостоятельно. Для вопросов учеников стоит создать чат для общения, чтобы, сталкиваясь с трудностями, они продолжали выполнять задания.

Спланируйте работу:

Возьмите временной отрезок, например неделю, и спланируйте работу учеников по вашему учебному предмету. Чтобы организовать работу целостно, отталкивайтесь от учебных результатов, которых должны достичь ученики.

Задайте себе три вопроса:

Чему я хочу научить моих учеников (каких учебных результатов они достигнут)?

Как ученики этому научатся (каким образом они достигнут учебных результатов)?

Каким образом я могу поддержать их в этом (как я помогу им достичь учебных результатов и как узнать, достигли ли они их)?

Исходя из ответов составьте для себя план работы: какие учебные материалы надо создать, как мониторить работу учащихся, как и когда предоставлять им обратную связь.

Можно составить план работы и для учащихся. Ученикам план нужен для того, чтобы помочь им спланировать время работы, как в течение дня, так и всей учебной недели. План работы для учеников может содержать рекомендуемую дату и время для начала работы над заданием, сроки выполнения заданий, определенное время для встреч с учителем, ссылки на учебные материалы (если вы сразу можете их предоставить) или платформу, где будет идти работа.

Определите, как будете связываться с учениками

У учеников должна быть точка входа, через которую они получают доступ к учебным материалам. Если вы использовали в работе с учениками некоторую платформу (блог, сайт, мессенджеры, закрытую группу и т.д.), то и в дистанционном обучении ученики могут работать через нее. Если не было такой платформы, тогда учебные материалы могут передаваться через электронный журнал (хотя он может не выдержать нагрузки, поэтому лучше иметь альтернативный источник связи).

Начните создавать учебные материалы:

Привычные формулировки заданий в электронном журнале “учебник, стр.23-25, прочитать и ответить на вопросы” в дистанционном обучении становятся бессмысленными, так как не содержат обучающей функции. Организовать учебную работу дистанционно — значит помочь ученику самостоятельно разобраться с тем, что он не знает и не умеет. А для этого у ученика должны быть учебные материалы и задания, посильные для той возрастной группы, с которой мы работаем.

К учебным материалам добавляйте инструкции по работе (так, как если бы вы объяснили в классе), указывайте время, которое требуется для работы над заданием и по изучению материалов, необходимые стратегии, рекомендации и подсказки.

Можно использовать уже готовые учебные материалы, созданные кем-то другим, можно создавать самим.

Ниже вы найдете список тех цифровых сервисов, которые помогут в разработке учебных материалов.

Учтите вызовы, с которыми можете столкнуться:

Вызов 1. Ученики, которые не работали на уроке, могут не начать работать и дистанционно. Здесь нет общего правила, которое можно порекомендовать каждому учителю. Надо решать индивидуально по каждому ученику. Для кого-то сработает совместная работа с одноклассниками, для кого-то учебный материал, поданный иначе,

для кого-то индивидуальная консультация с учителем и т.д. Использование карательных мер рекомендуем избегать. Временно это может нам помочь заставить кого-то работать, но для долгосрочной перспективы это неудачная стратегия. Желание учиться у этого ученика так и не появится.

Вызов 2. На создание учебного материала будет уходить время. Мы создаем учебный материал не для проверки памяти учеников или умения решать, а для того, чтобы их научить. Одно дело, когда мы в классе передаем ученикам то, что очень хорошо знаем, другое дело — сделать так, чтобы это знание появилось в их голове, причем, когда они работают дома.

Вызов 3. Стоит продумать работу, которую ребята будут выполнять на оценивание. У учеников под рукой google и одноклассники в совместном чате. Поэтому работа на оценивание должна быть такова, чтобы первый и второй фактор являлись помощниками. А для этого надо подумать над качеством заданий для учащихся.

Старайтесь избежать этих ошибок:

Ошибка 1. Составлять список заданий для ученика (как домашняя работа, которую мы привыкли задавать) в электронный журнал. Наша задача — не задания набросать для учеников, а выстроить их обучение.

Ошибка 2. Думать о том, как контролировать ученика. В этом случае мы в первую очередь будем думать о том, как и за что выставить отметку, а не о том, как помочь ему учиться.

Ошибка 3. Оценивание за процесс обучения, а не за итог. Когда ученик изучает учебный материал, работает с тестами для самопроверки, задает вопросы, ошибается — он учится. Этот процесс мы поддерживаем своей обратной связью и помощью одноклассников, например, в совместном чате. Когда он уже научился, тогда мы проводим работу на отметку, как итог той работы, которую он проделал в течение какого-то времени.

Ошибка 4. Просить учеников фотографировать задания и присылать вам на почту. Так можно делать только в случае с единичными учениками, у которых не получается выполнять задание и необходима ваша обратная связь. Иначе на ваш почтовый ящик будут каждый день приходиться около сотни писем с фотографиями учеников.

Определите, какие цифровые сервисы будете использовать:

Все сервисы распределили на несколько групп. Исходя из ваших задач, определяйте, какие из них задействуете в работе с учениками.

Онлайн-встречи с учениками:

Сервисы, с помощью которых вы организовываете онлайн-урок в режиме реального времени:

Zoom zoom.us/:

Сервис для проведения видеоконференций и вебинаров. В бесплатной версии можно проводить встречи до 40 минут и на 100 человек. Ученики могут подключиться к встрече через телефон (рекомендуется установить приложение zoom) или через компьютер. Каждый участник встречи имеет возможность говорить голосом, демонстрировать видео и расширять свой экран.

Facebook Live:

Трансляция видео прямо с Facebook. Создайте закрытую группу класса, в которой можно будет запускать Live трансляции и проводить уроки онлайн. Бесплатно. И нет ограничений по времени.

Instagram Live:

Трансляция видео с Инстаграм. Можно проводить в своем аккаунте. Если ученики на вас подписаны, то они получат извещение о выходе в эфир. Или создать закрытый аккаунт класса и вести онлайн-встречи там.

WiziQ www.wiziq.com/:

Сервис для организации онлайн-обучения. Создается класс, к которому подключаются ученики (они должны создать в этой среде аккаунт). Здесь можно вести общение, публиковать задания и объявления. И можно проводить онлайн-встречи. В бесплатной версии только 10 участников могут подключиться к курсу и к видеовстрече.

Periscope:

Приложение для проведения прямых эфиров. Чтобы ученики могли смотреть ваши трансляции, им надо установить это приложение на телефон и создать аккаунт.

Skype:

Сервис для проведения видеоконференций. У каждого ученика должен быть аккаунт Skype. Создается группа класса, и в определенное время делается звонок, к которому подключаются все участники группы.

Передача учебного содержания:

Перечисляем сервисы, через которые можно передавать учебное содержание:

Видео

Видео можно создать либо через запись на камеру (телефона, например), либо через запись экрана.

Screencast-O-Matic <https://screencast-o-matic.com>

Позволяет создавать скринкасты (видео с экрана монитора), видео посредством веб-камеры или записывать экран и изображение

с веб-камеры одновременно. Видео записывается длиной не более 15 минут и сохраняется на компьютер или публикуется на YouTube. Рамку захвата видео с экрана можно редактировать до требуемого размера. Запись можно ставить на паузу и менять местоположение рамки на экране.

С помощью этого сервиса можно:

- записывать технические обучающие (инструкции по работе с программами и сервисами);
- записывать объяснения темы (урок, лекция);
- записывать упражнения и решения примеров.

Рабочие листы в документах Google:

Создавайте учебный материал через документ Google и предоставляйте доступ ученикам. Каждый из них делает копию для себя, предоставляет доступ учителю с правом комментирования и работает индивидуально или совместно с кем-то (зависит от задачи). Удобно, таким образом, и мониторить работу ребят, и направлять их.

Edpuzzle <https://edpuzzle.com/> :

При помощи Edpuzzle учитель может создать интерактивные видео путем добавления в видео либо викторины с одним правильным вариантом ответа, либо открытые вопросы, либо комментарии в формате аудио, текстовые комментарии или аудиотреки. Видео добавляются с различных веб-сайтов, например YouTube, Vimeo, National Geographic.

В Edpuzzle создается класс, и учитель может мониторить работу учащихся над этим учебным материалом.

Тесты для самопроверки:

С помощью этих сервисов учащиеся могут проверять свое понимание в учебной теме:

LearningApps <https://learningapps.org/>

Простой сервис, позволяющий создавать различные приложения для самопроверки: текст с пропусками, викторины, классификация, интерактивное видео и т.д.

Kubbu <http://www.kubbu.com>

Интерактивные задания по любым учебным предметам.

Quizlet <https://quizlet.com/>:

Сервис, позволяющий создавать флешкарты и игры, которые можно использовать для любой учебной ступени или любого учебного предмета. Quizlet чаще всего рассматривают как сервис для изучения иностранных слов.

В [этой публикации](#) вы найдете пошаговую инструкцию по работе с сервисом.

H5P h5p.org:

Платформа, на которой можно создавать интерактивные задания для самопроверки, практически на любой вкус. Задания передаются ученикам по ссылке.

Мониторинг:

Под мониторингом понимается наблюдение за процессом обучения. И здесь указываются сервисы, которые помогают наблюдать за тем, как ученики справляются с выполнением заданий.

Таблица продвижения:

Создайте в таблицах Google таблицу, в которую внесите имена учеников (ряды) и перечисление заданий/шагов, которые должны сделать ученики. Учащимся предоставьте доступ для редактирования. Они заходят в эту таблицу и отмечают выполнение задания. Причем могут отмечать зеленым, желтым или красным цветом в зависимости от того, насколько легко справились с заданием.

Работа в Google-документах:

Ученики могут работать совместно в документах Google над заданиями или индивидуально. Учитель может отслеживать продвижение ученика по заданию, комментировать выполнение задания, направлять ученика.

Teacher.Desmos <https://teacher.desmos.com>:

Для учителей математики. Эта среда подходит под все группы цифровых инструментов, о которых я писала: создание учебного материала, мониторинг, самопроверка, обратная связь. Учитель математики разрабатывает интерактивные задания, затем предоставляет доступ для работы ученикам и следит за их деятельностью в режиме реального времени. Невероятно удобно.

Classtime <https://www.classtime.com/>:

Лозунг платформы — больше времени учителям для работы с учениками. Удобный сервис для создания интерактивного материал разных типов (викторина, истина/ложь, классификация, сортировка, выделение текста) и мониторинга учебного процесса.

Специально для математиков: используя встроенную функцию LaTeX, можно вписывать математические формулы.

Formative <https://goformative.com>:

Formative — инструмент формирующего оценивания, который позволяет в режиме реального времени отслеживать процесс работы учащихся, в любой момент комментировать их работы и оставлять конструктивную обратную связь.

При помощи этого инструмента учитель создает учебный материал, который может содержать:

- контент (картинка, текст, белая доска, видео и встроенный код embed);

- задание (викторина, добавление короткого ответа, добавление полного ответа, демонстрация своей работы, вопрос с выбором нескольких правильных ответов, истина/ложь);

- дополнительные вопросы (добавить аудиоответ, классификация и установить последовательность), но это опция работает только в платной версии.

Wizer <http://app.wizer.me> :

С помощью Wizer вы создаете невероятно красивые по дизайну рабочие листы, которые содержат интерактивные задания и позволяют учителю быстро предоставлять учащимся обратную связь.

Обратная связь:

Сервисы, при помощи которых вы получаете обратную связь от ваших учеников:

Direct Poll <https://strawpoll.de> :

В этом сервисе можно создать опрос в считанные секунды. Используйте его для получения обратной связи от учеников. Вопросы могут быть рефлексивные, учебные или созданы с целью проведения голосования.

Google Form:

С помощью форм можно создать учебный тест, форму обратной связи и анкету.

Quizizz <http://quizizz.com> :

Сервис для создания викторин. Ученики проходят викторину, а учитель видит статистику по каждому ученику.

Kahoot :

При помощи Kahoot тоже создаются викторины.

Платформы для обучения:

Через эти платформы удобно выстраивать учебный процесс: размещать учебные материалы, проводить обсуждение, получать и предоставлять обратную связь.

Google Classroom <https://classroom.google.com/>

Google Sites <https://sites.google.com/>

Блог

Используйте любую платформу, которая удобна для вас.

Закрытая группа в социальных сетях:

Например, facebook группа, доступ к которой есть у всего класса. Удобно быть на связи с учениками и можно проводить онлайн-уроки.

Canva:

В этом году в международном формате был запущен социальный проект «Canva для образования». Теперь эта платформа предоставляет возможность создания виртуального класса и

проведения командной работы. По ссылке вы найдете описание возможностей и бесплатный мини-курс «Canva для класса» [https://www.canva.com/ru ru/obrazovanie/distantcionnoe-obuchenie/](https://www.canva.com/ru_ru/obrazovanie/distantcionnoe-obuchenie/)

В этой методической рекомендации постарались затронуть все важные аспекты, связанные с организацией учебной работы дистанционно.

Пусть дистанционное обучение будет плодотворным!

ПЯТЬ ШАГОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЛАНИРУЕТ ОНЛАЙН-УРОКИ

Онлайн-встреча с учениками — это часть учебного процесса. У нее, как и у любой учебной деятельности, есть определенная цель.

Есть два типа учителей на дистанционном обучении: те, кто проводят онлайн-уроки, и те, кто нет. И первых, и вторых интересует вопрос: “Как провести онлайн-урок с учениками”

Те, кто уже имеет опыт онлайн-встреч, спрашивают, как повысить вовлеченность учащихся, как получить обратную связь, можно ли сделать урок интереснее, почему выключены камеры учеников?

У кого еще не было онлайн-встреч, хотели бы понять, каковы этапы онлайн-урока, какие методы работы использовать, как сделать встречу качественной?

5 шагов для тех, кто планирует онлайн-уроки

Онлайн-встреча с учениками — это часть учебного процесса. У нее, как и у любой учебной деятельности, есть определенная цель. Поэтому прежде, чем задуматься над вопросом, как провести онлайн-встречу, определите, какая педагогическая задача перед вами стоит. Для этого сделайте следующие шаги:

1. Определите, что должны знать и уметь ученики

Выпишите учебные результаты за какой-то определенный срок. Например, две недели. Учебный результат подскажет, при помощи какой деятельности ученик может его достигнуть. А это поможет определить методы работы.

2. Планируйте траекторию изучения материала

Прежде чем откроем Zoom или запустим Kahoot, надо продумать учебную траекторию. Посмотрите, как шаг за шагом новое знание будет формироваться у ученика. Исходя из этого, можно предполагать, какие задания и на каких этапах учебной работы ученики будут выполнять, чтобы соответствующее знание было сконструировано.

3. Подумайте, как помочь ученику достичь учебных результатов.

Важно продумать [поддержку учащегося](#) в процессе изучения учебного материала. Как помочь, если он не справится? Как вы поймете, что он не справился? Через какой канал вы сможете с ним связаться (большинство учеников сами на связь не выйдут)? Как

ученик поймет, что он не справился? Это те вопросы, которые помогут продумать этот шаг.

4. Переходите к проектированию учебного процесса

Когда ясны учебные результаты, выбираем сценарий, по которому будет организована учебная деятельность. Это может быть [перевернутый класс](#), исследовательское или проектное обучение. И в каждом из этих сценариев онлайн-встреча будет проводиться с определенной целью



5. Выбирайте цифровые сервисы

Именно этому шагу сначала уделяется много времени, но чем дальше мы уходим в дистанционное обучение, тем более понимаем, что первые четыре гораздо важнее.

Цифровые инструменты подбираем тогда, когда задача определена и учебный процесс уже спроектирован. В статье «[37 веб-сервисов, от которых учитель будет в восторге](#)» вы можете найти подходящие под вашу ситуацию цифровые инструменты.

КАК ВОВЛЕЧЬ УЧЕНИКА В РАБОТУ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Ученики оказались в ситуации, когда контроля со стороны школы стало значительно меньше, и учителя столкнулись с тем, что учащиеся не включаются в работу. Рассмотрим 6 факторов, которые влияют на вовлечение в учебную работу.

В сложившейся культуре учебного процесса ученики могут привыкнуть к тому, что работу, которую выполняют дома, делать не для себя, а для учителя. Такое отношение они перенесли и на дистанционное обучение. Поэтому **если можно не работать** или поработать в пол силы, **ученики этим воспользуются**.

Рассмотрим 6 факторов, которые влияют на вовлечение ученика в учебную работу.

6 факторов, которые влияют на вовлечение в учебную работу

1. Право не понимать и ошибаться

Страх ошибиться и испытать ощущение дискомфорта, связанное с непониманием темы, удерживают ученика от включения в учебную работу.

Элберт Хаббард сказал: «Худшая ошибка, которую можно совершить в жизни, — все время бояться совершить ошибку.»

Это относится и к обучению. **Сталкиваться с непониманием, ошибаться, задавать вопросы, получать обратную связь, корректировать понимание — это значит учиться**. И если ученик это понимает, то к ошибкам он относится как к части развития.

Если работа ученика заключалась в том, чтобы выполнить верно задание или верно ответить на вопрос, а сделанные ошибки вели к понижению отметки, он будет бояться ошибок и будет стараться избегать работы над заданиями.

Ученикам важно понимать, что, когда тяжело, непонятно, много ошибок, это нормально. И для того чтобы с этим справиться, есть учитель и одноклассники.

2. Чувство, что ты справишься

Мотивация к работе появляется тогда, когда ученик понимает, что справится с заданием.

Например, ученица, которая учится в девятом классе, получила задание по истории — написать эссе. Она спросила: “А делать-то что?” Задание ясно, но, с чего начать и как писать, было непонятно. Вместе составили план, поговорили об историческом событии, обсудили ключевые понятия, учитель ответила на вопросы, она села за компьютер и за часа 1,5 написала эссе. Без поддержки она бы работу не сдала и даже бы не приступила к её написанию.

Когда ученик не понимает с какой стороны подойти к заданию, скорее всего оно останется невыполненным. Для вовлечения ученика продумываем систему поддержки: доступные краткие инструкции, подсказки, самопроверка, чат для вопросов, объяснение при помощи видео- или аудиосвязи и так далее.

3. Понимание смысла работы, которую выполняешь

Если ученик выполняет работу, потому что так надо учителю, он будет искать способ ее не сделать или сделать так, чтобы затратить на это меньше времени.

Вспомните себя на курсах, на которые в добровольно-принудительном порядке отправляет администрация школы. Возможно, в течение занятий вы читаете книгу, вяжете, проверяете работы и так далее. Так происходит, потому что для вас этот курс не ценен, вы его не выбирали и смысла в том, чтобы обучаться здесь, вы не видите.

Один из педагогических инвариантов Селестена Френе звучит так: «Никто не любит совершать действия и подчиняться замыслам, которые ему чужды и непонятны».

Доносите до учащихся смысл выполняемой работы и при составлении заданий учитывайте их мнение. В этом случае мы не будем слышать знакомое «да зачем это надо?» и вовлечение в работу повысится.

4. Наличие выбора

Выбор дает ощущение свободы. Когда ученик делает свой выбор, то он берет и ответственность за него. Значит вероятность того, что работа будет проделана, возрастает.

Однажды коллега рассказала, что она всегда предлагает выбор ученикам, Например, говорит на уроке: «Либо вы делаете задание, либо я ставлю единицу».

Это не выбор, это манипуляция, которая не способствует развитию самостоятельности и ответственности ученика.

Предлагайте учащимся выбор в заданиях по уровню сложности, в способах выполнения работы, в выборе количества заданий и так далее. Важно, чтобы ученик понимал: у него есть выбор.

5. Подача учебного материала

Доставка контента для поколения TikTok — задача непростая. Плоский текст учебника не увлекает. Видео скучного урока — это скучное видео. А для вовлечения нужен интерактив и сторителлинг.

Сказка «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями» была написана как учебник географии для шведских школьников. Однако Министерство образования Швеции не дало добро на издание этой

книги как учебника. Объяснение было следующим: учебник не может быть таким интересным.

Авторы школьных учебников, видимо, тоже придерживаются этого мнения. Ученики не читали учебники и во время дистанционной работы читать не начнут. Даже если мы текст с учебников напечатаем на слайдах презентации и добавим картинки.

Учебные материалы могут быть интересными. Продумывайте подачу материала: короткие учебные видео, приложения для самопроверки, [интерактивные рабочие листы](#), анимации и другие возможности, добавляющие динамики и интерактива.

6. Понимание, что ты не один

Учебный процесс — командная работа. Когда есть понимание, что учитель заинтересован в развитии ученика, что в учебном пространстве мы учимся друг у друга, что нет атмосферы конкуренции и вражды, ученик проявляет активность.

Бывают сообщения от учителей с вопросом: “Как сделать так, чтобы ученики не видели работ друг друга”.

Идите от обратного, сделайте так, чтобы ученики не только видели работы друг друга, но работали над заданиями совместно и учились друг у друга. Работая, таким образом, ученики научатся использовать помощь одноклассника как ресурс для своего развития, а не как возможность списать, чтобы сдать работу учителю.

Ученикам нужно чувствовать, что учитель не для контроля, а для помощи.

Обучение дается нелегко. **Для того чтобы ученик прилагал усилия, ему нужен смысл и поддержка.**

Ученик работает для себя, а мы в этом ему помогаем. Отметки, замечания и угрозы приучили ученика работать, чтобы избежать наказания или получить желаемую отметку.

В наших силах изменить эту ситуацию. Каждый учитель влияет на формирование школьной культуры.

Учитывая описанные факторы, мы можем сделать так, что ответственный и самостоятельный ученик будет правилом, а не исключением.

Плодотворной учебной работы, коллеги!

В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ «КАК ПОДГОТОВИТЬ ДИСТАНЦИОННЫЙ УРОК: ПЯТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ»

Может показаться, что проведение дистанционного урока — простая задача, с которой уже справляется любой учитель. Еще и времени на него уходит меньше, чем обычно. Но это не так. Только заранее продуманный план, терпение и общение помогут сделать удалённое занятие познавательным и интересным. **Предлагаем** несколько советов учителям, которые хотят заинтересовать детей через экран.

1. Определение целей урока

Цели урока должны быть тщательно продуманы. Важно, чтобы и преподаватель, и дети имели ясное представление о предстоящих задачах. Сейчас это неотъемлемая часть взаимодействия с детьми.

При этом в процессе дистанционного обучения не обязательно проводить ежедневные «встречи» с классом. У каждого ученика должен быть намеченный план работы, чтобы он мог самостоятельно изучать материал и не отставать от одноклассников.

2. Использование шаблонов

При создании плана электронного урока не обязательно разрабатывать все с нуля, можно использовать заготовки из интернета. И это не значит, что вы копируете чьи-то наработки, — вы просто наполняете существующие схемы и матрицы собственными материалами. Так учитель на основе шаблонов создает индивидуальную среду обучения и самостоятельно разрабатывает план работы с конкретными детьми.

3. Поддержка дискуссий

Во время школьных уроков учитель может стимулировать дискуссии, задавая наводящие на размышления вопросы. Преподаватель дистанционного курса не всегда может сделать это так же органично, потому что всё зависит от способа представления информации. Например, кто-то использует LMS (Learning Management System) — систему для управления дистанционным обучением. Это своего рода онлайн-университет, где собраны все учебные материалы, к которым имеют доступ все участники курса. Платформа позволяет проводить тестирования, отслеживать результаты и проводить консультации.

Можно задействовать онлайн-доску и организовать обсуждение. Ученик должен последовательно отвечать на вопросы (только после ответа на первый он сможет перейти к следующему). Оформляя доску, ребятам нужно взаимодействовать друг с другом, отвечая

на комментарии, — это вовлекает в процесс обсуждения каждого из них. Важно, чтобы преподаватель контролировал дискуссию, пояснял непонятные моменты и корректировал ответы.

4. Обеспечение регулярного общения

Ученику на дистанционном обучении легко запутаться в заданиях и дедлайнах, поэтому регулярное общение с одноклассниками играет важную роль. Учитель в классе постоянно видит ребят и может следить за их вербальным и невербальным поведением, ему легко понять, кому и в какой момент нужна его помощь.

На дистанционном обучении такое взаимодействие невозможно. Занятия могут проходить ежедневно, а могут и не проходить вообще. Но если не следить за успеваемостью регулярно, возникают пробелы в освоении материала, которые будет сложно восполнить в дальнейшем. Поэтому важно регулярно поддерживать связь — например, в виде еженедельных отчетов — и помогать ученикам, когда им это необходимо.

5. Создание качественного контента

Дистанционный урок — это не просто презентация в PowerPoint. Материал обязательно должен быть интерактивным и занимательным. Например, можно использовать Quizlet для создания карточек, чтобы устраивать опросы и проверять изученное. Или «Образовариум», который интегрирован с системой «Сетевой город». В интернете много ресурсов, которые помогут стать настоящим профессионалом дистанционного образования, понадобится лишь немного практики и терпения.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ «КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ С УЧЕНИКАМИ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ»

В связи с необходимыми мерами по предотвращению распространения коронавирусной инфекции и защиты здоровья детей Министерство образования и науки РК рекомендовало перейти на дистанционную форму обучения на период действия ограничений.

Многих учителей пугает такая перспектива. Однако в настоящее время существует огромный набор инструментов и образовательного контента, которые помогут педагогу в вопросе организации дистанционного обучения.

В этой памятке мы предлагаем алгоритм проведения цикла занятий педагогом с использованием дистанционных образовательных технологий.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ

В первую очередь необходимо настроить себя и своих учеников на то, что дистанционное обучение такое же серьезное, как и в классе, но между вами будет расстояние. Ученики должны проявить больше старательности в самостоятельном изучении материала, а контроль будет осуществляться с помощью оценки выполнения ими заданий, которые Вы дадите им дистанционно.

Пересмотрите свою рабочую программу (определитесь, какие темы из оставшихся необходимо в обязательном порядке изучить в этом году, какие можно перенести на следующий учебный год; какой материал необходимо повторить; какие умения и навыки у учеников необходимо отработать) и составьте новое календарно-тематическое планирование с учетом применения дистанционных образовательных технологий.

На что нужно обратить внимание при корректировке рабочей программы? *На сохранение перечня планируемых образовательных результатов.*

ВЫБЕРИТЕ ПЛАТФОРМУ ОБУЧЕНИЯ

Необходимо выбрать платформу взаимодействия с учениками – именно здесь Вы будете размещать (присылать) материалы для изучения и формы для выполнения заданий. Это очень важный момент, так как от платформы, содержащей образовательный контент, зависит качество освоения материала.

Вы можете просто подобрать ссылки разных ресурсов сети Интернет для самостоятельного изучения, выполнения тестов и онлайн-упражнений или написать собственные тексты, создать видео, презентации и тесты с использованием различных сервисов сети Интернет. Однако, более комплексная реализация обучения с

изучением нового материала, с его закреплением и проверками может быть полноценно осуществлена в едином подходе и для этого рекомендуется использовать образовательные онлайн платформы.

ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ФОРМОЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Далее Вам необходимо определиться с формой дистанционного обучения. Если Вы хотите проводить занятия в режиме онлайн, собирая своих учеников к экранам, Вы можете воспользоваться бесплатными системами вебинаров (например, [Google Hangouts](#), [Skype](#), [Zoom](#), бесплатный сервис [«Виртуальный класс» от Учи.Ру](#) и др.).

Если же Вы выбираете асинхронный режим обучения, при котором Вы и Ваши ученики работают с ресурсами в свободном друг от друга режиме, необходимо выбрать соответствующую образовательную онлайн платформу с онлайн-уроками. В настоящее время массово доступна BILIMLEND ; другие популярные разработчики контента сделали свои ресурсы также бесплатными на период карантина (краткий обзор образовательных онлайн-платформ и сервисов сети Интернет, которые можно использовать для организации дистанционного обучения размещены на вкладках [«Образовательные платформы»](#) и [«Другие Ресурсы»](#).

Если же Вы хотите построить урок с использованием собственных материалов, то наиболее удобным инструментом для размещения заданий ученикам в этом контексте выступает электронный дневник с модулем домашних заданий. Вам необходимо разместить материалы (или ссылки на них) на диске ([Google Диск](#), [Яндекс.Диск](#), [Облако Mail.ru](#) и др.) и разместить в электронном журнале на них ссылку.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

При дистанционном обучении совершенно не обязательно требовать от учащихся выполнять домашнее задание, сидя за экраном компьютера; ученики могут выполнять задания в обычном режиме (в тетради), потом сфотографировать результат своей работы и прислать фотографию Вам.

СОСТАВЬТЕ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Зафиксируйте «учебное время» (оптимально – первая половина дня), отведенное на освоение материала и выполнение заданий. При составлении расписания помните:

- что помимо Вас онлайн-обучение реализуют и другие Ваши коллеги, поэтому старайтесь не перегружать детей обилием материала; идеально – освоение материала и выполнение заданий одного урока должно занять у ребенка не более 45 минут – 1 часа;
- о соблюдении санитарных норм (с учетом возраста ученика).

В идеале Вам необходимо согласовать расписание занятий со своими коллегами. Учебный день в дистанционном формате разбейте не по урокам, а по блокам, которые хотите отработать. В рамках дистанционного обучения Вы можете делать дни-погружения (по предметам для младших школьников или по предметным областям для основной и старшей школы).

ПОМНИТЕ

Расписание проведения занятий должно соблюдаться, и к моменту начала обучения все материалы должны быть созданы (подобраны), размещены в соответствующих местах и доведены до детей (и их родителей).

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С УЧЕНИКАМИ

Контакт с учениками в дистанционном обучении – самое важное. Вам необходимо постоянно знать, понятна ли поставленная задача ученикам, обеспечен ли полноценный доступ к материалам обучения и т. д.

УРОК (ЗАБУДЬТЕ ПРО ПРИВЫЧНУЮ ФОРМУ УРОКА)

Одно из условий эффективной удаленной работы – это частая смена заданий и много практики. Ведь детям сложно воспринимать и усваивать большой объем информации или длительное время выполнять одно задание. Создайте урок из нескольких видов заданий, например, 5–10 минут на просмотр видео, 10 минут на выполнение заданий и 10 минут на письмо от руки.

Обязательно предусмотрите разбор домашнего задания (индивидуальные ошибки необходимо сообщать ученику лично, а о достижениях и интересных вариантах решения нужно сообщать всем; также желательно предусмотреть общий обзор успехов и неудач учеников при его выполнении, разъяснение сложных моментов и т. п.). Делать это можно в текстовом виде или с помощью короткого видео-обзора, который можно записать на телефон и разместить в месте Вашего общения с учениками.

Теперь немного о содержании дистанционных уроков – тех материалах, с помощью которых Вы будете организовывать изучение нового материала. Мы рекомендуем критически подойти к качеству материалов, которые Вы предлагаете своим ученикам и используйте в своей работе, их освоение (чтение, осмысление, выполнение заданий первичной проверки понимания и закрепления) не должно занимать более 45 минут – 1 часа:

1. Избегайте длинных текстов. Оставьте в тексте самое важное, сделав пометки о наличии дополнительного материала в случае, если тема ребенка заинтересовала.

2. Структурируйте текст, текст должен быть разбит на части. Желательно краткое подведение итогов вышеизложенного в конце текста.

3. Используйте тексты с инфографикой – схемы и прочая визуализация позволяют более качественно понять материал и запомнить его.

4. Задания и учебные блоки должны быть сбалансированными по объему и сложности.

Наряду с этим помните:

- при дистанционном обучении **ученикам надо чётко обозначить время, когда нужно самостоятельно выполнить те задания, которые Вы им дадите**. Часть заданий они могут выполнять в отведенное для занятия время (особенно легко это сделать при использовании образовательных онлайн платформ). Это позволит Вам сразу видеть прогресс ребенка и корректировать работу по необходимости;
- задания с открытым ответом и присланные на проверку Вам материалы должны быть оценены **не позднее, чем за 3 часа до начала нового занятия**, иначе ученики потеряют мотивацию и ощущение серьезности дистанционного урока;
- что для обеспечения полноценного отдыха детей **недопустимо давать домашние задания на понедельник в пятницу вечером**; задания, выданные в этот период обречены быть не выполненными.

ИНТЕРАКТИВНОСТЬ

Ошибочно полагать, что обучение в удаленном режиме полностью исключает интерактивное взаимодействие участников образовательного процесса. В некоторых случаях оно даже более эффективно, так как позволяет учесть возможности каждого без исключений. Вы свободно можете организовывать обсуждение в группах, общаться как на этапе изучения нового материала, так и на этапе выполнения заданий. Для этих целей необходимо правильно подобрать образовательный портал, либо создать качественную обратную связь с использованием мессенджера или чата. Постарайтесь создать некоторые задания для выполнения в группе – общий проект, комплексная задача с распределением ролей и т.д. Все это можно реализовать с помощью современных технологий открытых документов, вебинаров, сетевых ресурсов.

ПОМНИТЕ О РОДИТЕЛЯХ

Переход на новую форму обучения неизбежно вызывает у родителей школьников много вопросов. Создайте подробную памятку с ответами на наиболее важные из них: как будет организовано обучение, в какие часы оно будет проходить, где искать домашнее

задание, когда и как проходят консультации, где и каким образом можно будет увидеть результаты обучения их детей.

Откройте для родителей общий чат с использованием любого мессенджера (WhatsApp, Viber, электронный журнал).

Отправьте памятку в общий чат.

По возможности (в случае использования образовательных онлайн платформ) помогите родителям зарегистрироваться на них, чтобы они могли самостоятельно отслеживать процесс обучения своих детей.

НЕТ ИНТЕРНЕТА!

Нередко нам предстоит столкнуться с ситуацией отсутствия Интернета на дому у наших учеников. Это достаточно серьезная проблема, решать которую в удаленном режиме приходится с помощью физических носителей информации. Придется организовывать работу по изучению материала с использованием обычного учебника, распечатанных материалов и задачников. Помним о том, что перед каждым уроком ребенок должен получить четкую инструкцию по работе с этими носителями информации. А также предусмотреть все варианты обеспечения контроля освоения материала и своевременной доставки до ученика результатов Вашей проверки.

В этом случае необходимо очень четко отработать систему доставки материалов от учителя до ученика и обратно. Может быть, это будет обычная коробочка или почтовый ящик в холле вашей школы или индивидуальные консультации с учениками, все зависит от вашей фантазии и степени ограничений в общении с учениками и их родителями.

КТО ПОМОЖЕТ УЧИТЕЛЮ?

На все вопросы по организации дистанционного обучения вам готовы ответить специалисты Республиканского научно-практического центра «Дарын».

Мы понимаем, что дистанционное обучение является сложным процессом. Однако существование современных образовательных ресурсов призвано облегчить задачи учителя по организации изучения материала и контроля его освоения. Только важно правильно подобрать материал и поддерживать связь со своими учениками, постоянно давая понять, что Вы рядом с ними и учение является Вашей общей важной задачей.

Желаем Вам успехов!

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ПЕДАГОГА И УЧЕНИКА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Возникшая ситуация, связанная с необходимостью проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса в школах.

На сегодняшний день нет научных исследований, которые подтверждают безопасность полного перевода школьников на ежедневное онлайн-обучение. Многочисленные исследования подтверждают, что бесконтрольная работа на компьютере (взаимодействие с электронным устройством) приводит к выраженному утомлению организма детей, т.к. она связана со зрительным, статическим, умственным и психологическим напряжением.

В связи с этим, необходимо строго регламентировать долю онлайн-обучения в структуре дистанционного обучения школьников. Регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели.

Кроме того, очень важно также пристальное внимание уделить и рациональной организации рабочего места педагога и ученика при реализации дистанционных технологий обучения.

Этим вопросам и будет посвящены данные рекомендации.

Организация рабочего места педагога и ученика 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 в кабинете ДО оснащается аппаратно-программным комплексом и обеспечивается доступом к сети Интернет.

Для обеспечения процесса дистанционного обучения детей 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.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Перед началом занятия педагог должен проверить, как его будет видно ученику, открыв своё видео окно. Если при проведении on-line занятия плохо слышно ученика из-за того, что его камера издаёт щелчки, то надо попросить ученика поменять расположение камеры (в обзор камеры не должен попадать свет из окна квартиры).

Нужно тщательно выбирать перед занятием положение веб камеры. Фон сзади вас должен быть спокойным, не должен отвлекать внимание ученика.

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 одеть 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 ученику, но в его случае предпочтительнее колонки, так как это помогает менее агрессивно воздействовать на органы слуха растущего человека.

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

Помните, что для того, чтобы ученик чувствовал себя комфортно на on-line занятии, а само оно было продуктивным, каждая его минута должна быть оправдана и потрачена со смыслом. Учитель 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 ученика.

Все вышеперечисленное касается и обустройства рабочего места в доме ученика. 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 ребёнка (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз школьника 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 ученика с ним самим или его родителями.

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 детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника 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 школьника и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНОВ ДЛЯ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧЕНО!

Гигиенические требования к организации 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 школьника.

Важнейшим профилактическим мероприятием по предупреждению негативного влияния работы с компьютером на организм школьника является **регламентация длительности данного вида деятельности**. В связи с этим организация занятий должна осуществляться с учетом существующих гигиенических требований:

Согласно Санитарно-эпидемиологическим требованиям «Непрерывная работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера должна составлять¹:

- для учащихся 1-4-х классов — не более 15 минут;
- для учащихся 5-7 классов — не более 20 минут;
- для учащихся 8-11 классов — 25 минут.

Продолжительность непрерывного использования *компьютера с жидкокристаллическим* монитором на уроках составляет:

- для учащихся 1-2-х классов — не более 20 минут;
- для учащихся 3-4 классов — не более 25 минут;
- для учащихся 5-6 классов — не более 30 минут;
- для учащихся 7-11 классов — 35 минут.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ НА ТО, ЧТО РЕГЛАМЕНТИРОВАТЬ НЕОБХОДИМО НЕ ТОЛЬКО НЕПРЕРЫВНУЮ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ С ЭКРАНОМ МОНИТОРА, НО И СУММАРНУЮ ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И НЕДЕЛИ.

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 школьник 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, и такая работа будет приводить к выраженному и быстрому утомлению школьника.

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 (**Приложение 1**).

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 у детей (примерно через 15-20 минут урока).

Вопрос о наиболее удобном времени проведения физкультминуток решает сам педагог. Комплексы упражнений необходимо чередовать (**Приложение 2**).

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- **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 проделать 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.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

• **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.

- **ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

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

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

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 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания.

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

- **Физкультминутка 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 поменять 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.