

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИИ
ОТДЕЛ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

**Методические рекомендации по организации
здоровьесберегающей среды в условиях дистанционного обучения**

Здоровьесберегающая среда в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции имеет огромное значение для устойчивого иммунитета и сохранения здоровья обучающихся. Качество здоровьесберегающей среды во многом зависит от компетентности и ответственности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся. Перед педагогами и родителями (законными представителями) стоит задача формирования «отзывчивой» виртуальной образовательной среды, способствующей созданию комфортного, психологически-здорового климата в реализации образовательных целей и задач и обеспечивающей высокую интенсивность и активность коммуникации, гибкость временного режима взаимодействия участников образовательного процесса. В соответствии с данными требованиями, педагогам и родителям рекомендуется уделить пристальное внимание следующим здоровьесберегающим факторам:

1. Согласно санитарным нормам и требованиям к соблюдению санитарно-гигиенического режима рекомендуется:

1.1. организовывать перерывы между учебными занятиями, которые должны составлять не менее 15 мин.;

1.2. учитывать, что непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора, не должна превышать: для обучающихся 1-4 классов – 15 мин; для обучающихся 5-8 классов – 20 мин; для обучающихся 9-11 классов – 25-30 мин (на 2-м часу работы – не более 20 мин).

2. Во время учебных занятий с использованием компьютерной техники в условиях дистанционного обучения необходимо напомнить обучающимся о необходимости соблюдения правил техники безопасности, санитарных норм и правил работы с различными гаджетами, об ответственности за собственное здоровье.

3. Следует учитывать, что с точки зрения здоровьесбережения выделяют три основных этапа дистанционного урока: обсуждение нового материала лучше проводить до 15-й минуты урока, с 15-й по 25-ю – разъяснение

возникающих вопросов, закрепление материала, а заключительную часть урока целесообразно оставить для просмотра дополнительных материалов, видеороликов, занимательной информации и подведения итогов.

4. С целью профилактики утомления обучающихся не следует допускать использования на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

5. Необходимо чередовать на уроке различные виды учебной деятельности (за исключением уроков, на которых выполняются контрольные работы). В условиях дистанционного обучения педагогам рекомендуется использовать 4-7 разнообразных видов деятельности с интервалом их смены 5-7 мин., с целью поддержания интереса к изучаемому материалу, режима динамичности обучения и предупреждения утомляемости.

6. Объем домашних заданий (в сумме по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 ч, в 4-5 классах – 2 ч, в 6-8 классах – 2,5 ч, в 9-11 классах – до 3,5 ч. С учётом сокращения длительности дистанционных учебных занятий, рекомендуется пропорциональное сокращение времени на подготовку домашних заданий: во 2-3 классах – до 1 ч., в 4-5 классах – до 1 ч 15 мин., в 6-8 классах – до 1 ч 45 мин., в 9-11 классах – до 2,5 ч.

7. В условиях дистанционного обучения следует учитывать особенности восприятия информации обучающимися. Необходимо задействовать все каналы восприятия: слуховой, зрительный, кинестетический.

8. Важным аспектом здоровьесберегающей среды дистанционного обучения является обеспечение психологической комфортности обучающегося. Она достигается созданием позитивного, доброжелательного контекста общения со стороны учителя в групповых и личных чатах, позитивными комментариями к выполненным заданиям, педагогической поддержкой в ситуациях трудностей в обучении, созданием ситуаций успеха, поддержкой и одобрением деятельности обучающегося со стороны родителей, своевременной эмоциональной поддержкой обучающегося посредством обеспечения положительных эмоциональных взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса.

9. Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями со стороны родителей и педагогов являются:

- обеспечение оптимальности светового и воздушно-теплового режимов;
- проведение сквозного проветривания комнаты, где находится рабочее место обучающегося, до и после занятий, частичного проветривания комнаты в перерывах между занятиями;

- проведение влажной уборки комнаты, где находится рабочее место обучающегося;
- проведение гимнастики для глаз через каждые 10-15 мин. работы;
- проведение физкультминуток (динамических пауз) по окончании первой части учебного занятия (1-2 мин.);
- проведение по окончании урока профилактической гимнастики в целях профилактики общего утомления, нарушения осанки и др.

Рекомендуемый комплекс упражнений (физкультурных минуток)

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение – 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. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – исходное положение, 3 – поворот головы налево, 4 – исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

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

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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.

Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела

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

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности

Комплекс упражнений физкультурных минуток на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – исходное положение, 3 – поворот головы налево, 4 – исходное положение, 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – исходное положение, 7 – голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – 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 мышц корпуса тела. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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.

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 движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mondnr.ru/?ckattempt=1> (дата обращения: 22.04.2020 г.).

2. Сайт Народного совета Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnrsovet.su> (дата обращения: 22.04.2020 г.).

3. Сайт Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mmst-dnr.ru> (дата обращения: 22.04.2020 г.).

4. Мокроусова Г. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Г. В. Мокроусова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 6. – С. 196–200. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-u-mladshih-shkolnikov-predstavleniy-i-ponyatiy-o-zdorovom-obraze-zhizni-1/viewer> (дата обращения: 22.04.2020 г.).

5. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://moh-school.ru/school_life/healthy_life/ (дата обращения: 22.04.2020 г.).

6. Анимация и мультимедиа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://керби-дизайн.рф/design/media.aspx> (дата обращения: 22.04.2020 г.).

7. Интернет и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] // Студенческая газета «Mode de la Vie». – Режим доступа: http://gazetafipip.blogspot.com/2011/05/blog-post_29.html (дата обращения: 22.04.2020 г.).