

## **Поддержка семей в организации дистанционных занятий, оказание методической помощи**

**Авдеева Елена Станиславовна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 44 «Красная Шапочка» города Смоленска**

В условиях эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому. Сегодня не осталось тех людей, кого бы ни коснулись изменения. Каждый из нас вынужден приспособляться и находить возможности поддерживать привычный ритм жизни. И в первую очередь перестраиваться пришлось школьникам, а значит, всей системе образования. Формат дистанционного обучения требует перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом, и психологическом. Педагоги, обучающиеся, родители – все участники образовательных отношений, пусть даже дистанционных, нуждаются в психологической поддержке. Наряду с заботой о физическом состоянии важно уделить внимание психологическому здоровью. В эти дни жители нашей страны, в том числе нашего региона, особо нуждаются в квалифицированной психологической помощи, т.к. многие не могут справиться с огромным потоком негативной информации, идущей с экранов телевизора, через интернет, от близких и знакомых. Как никогда сегодня нужна помощь педагога-психолога именно родителям в адаптации к новым условиям. В наших силах проявить гражданскую и профессиональную сознательность, и оказать психологическую помощь тем, кто в ней нуждается! Легко сказать, «не паникуйте!». Но как не паниковать? Коллективная паника – это не просто страхи разных людей. Главное её черта – стремительное заражение. Такая паника распространяется как настоящий информационный вирус, растёт в геометрической прогрессии и приводит к массовым поведенческим нарушениям. Пугающая информация, а также дезинформация распространяются гораздо быстрее, чем само заболевание. Коронавирус – слово, которое оказалось на языке и в мыслях каждого жителя планеты. Пандемия, охватившая весь мир, не только нарушила наш привычный ритм жизни, но вселила страх и панику. Паника – приступ мучительной тревоги и страха, который сопровождается чувством бессилия и невозможности повлиять на происходящее. Подобный вирус – явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно.

Новая социально-образовательная ситуация призывает специалистов системы образования находить новые решения педагогических задач для реализации образовательного процесса и взаимодействия с детьми в формате дистанционного образования.

Для эффективной реализации процесса дошкольной образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения следует учитывать ряд факторов, которые помогут продуктивной организации процесса взаимодействия педагога с ребенком и семьей в новой образовательной ситуации.

### **Нормативно-правовая база**

При организации процесса взаимодействия педагога с ребенком и семьей, проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий следует руководствоваться следующими документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.13 п.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст. 41 п.5).

- Приказом Минпросвещения России от 17.03.2020 №103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2015 года № ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ (с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных технологий, электронного обучения и в сетевой форме)» (п. 2.2.).

- Федеральным законом от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных».

- Федеральным законом от 27 июля 2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изменениями и дополнениями).

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Постановление от 15 мая 2013 года N26 (с изменениями на 27 августа 2015 года).

- СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Постановление от 13 июня 2003 года N118 О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (с изменениями на 21 июня 2016 года).

#### **Разработка локальных актов**

Для эффективной реализации процесса дошкольной образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения образовательной организации необходимо разработать следующие локальные нормативные акты:

- положение об использовании электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации ФГОС ДО;

- положение об использовании электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных программ (на бюджетной и внебюджетной основе);

- рекомендации для родителей по организации дистанционного образования ребенка;

- методические рекомендации для педагогов по организации процесса взаимодействия и эффективной коммуникации с семьей ребенка, с самим ребенком в дистанционном формате; реализации процесса дошкольной образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

#### **Дистанционное образование. Форма и правила проведения**

- Согласно статье 15. п.1.1. Федерального закона от 28 февраля 2012 г. №11-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании»: «Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

- **Дистанционное образование** – образование, которое полностью или частично осуществляется с использованием компьютера и телекоммуникационных и информационных технологий и средств, которые позволяют ребенку получать образование на расстоянии.

- **Онлайн-обучение** – это получение знаний и навыков при помощи компьютера или другого гаджета, подключенного к интернету в режиме “здесь и сейчас”. Этот формат обучения еще называют e-learning или “электронное обучение”. И оно считается логическим продолжением дистанционного. А слово “онлайн” лишь указывает на способ

получения знаний и связи педагога и ребенка. Во время онлайн-обучения ребенок может смотреть занятие в видеозаписи или в прямой трансляции.

То есть существует два режима:

- **Offline** – местонахождение и время не является существенным, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме;

- **Online** – обучающийся с родителем (законным представителем) и педагог находится у автоматизированного рабочего места.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются «образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника» (статья 32 Закона РФ «Об образовании» (1992)).

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательных программ.

Технология дистанционного образования – не только не противоречит современным тенденциям развития образования, но и наиболее приемлема в процессе взаимодействия с семьями воспитанников, актуальна в данный период и доступна всем педагогам ДОУ.

- Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов. Основная цель заданий – закрепление пройденного материала в процессе выполнения творческого задания.

- Дистанционные образовательные технологии в данный период времени стали новыми средствами обучения детей-дошкольников, т.к. ранее они были востребованы в детском саду только в процессе работы консультативного пункта. А значит, произошло изменение роли и функции участников педагогического процесса.

Дистанционное образование предполагает, что большую часть программного материала ребенок осваивает с помощью родителей, когда информация воспринимается несколько иначе, чем когда этот же материал объясняет воспитатель (здесь играет роль психологическое восприятие ребенком личности педагога, его авторитет).

#### **Задачи:**

- Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования
- Повышение качества и эффективности образования путем внедрения дистанционных технологий

- Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания

- Усиление личностной направленности образовательного процесса

- Обеспечение нацеленности на распространение знаний среди родителей, повышение уровня их компетенции

Для достижения поставленных задач ежедневно разрабатываем содержание обучающей деятельности в соответствии с программой и календарно - тематическим планом работы.

*Условия реализации данных задач:*

создание образовательной среды - особое внимание мы уделяем детям, которые пойдут в школу в сентябре;

проведение мероприятий, направленных на эмоциональное благополучие детей в период самоизоляции - наша задача состоит с том, чтобы предложить родителям наиболее разнообразные и эффективные методы и приемы работы с детьми.

сотрудничество с семьями воспитанников в вопросах здоровьесбережения через применение дистанционных образовательных технологий - тематическая подборка подвижных игр, в т.ч. игр малой подвижности, физкультминуток, пальчиковой

гимнастики, в которые дети могут поиграть со своими родителями или другими членами семьи.

Главное для родителей - обеспечивать соблюдение режима дня, приблизительно такого же, как в детском саду.

Принципы построения дистанционного образования дошкольников:

1. В центре – ребенок, его познавательная деятельность, а не сам предмет образовательной области.

2. Взрослый – тьютор, направляющий деятельность ребенка. Для этого необходимо:

- продумать время восприятия материала, так как не весь учебный материал может быть понятен с первого раза;

- вовлекать ребенка постепенно (сначала родителю желательно просмотреть материал самостоятельно, затем продемонстрировать материал ребенку, помня о том, что для дошкольника это игра, развлечение;

- направлять, но не заставлять, обращая внимание на сложность задания, все ли ребенку понятно, нравится ли ему.

Для проведения педагогом дистанционного занятия в любом из режимов необходимо:

1. Составить расписание и режим дня для группы или для каждого ребенка индивидуально.

2. Совместно с педагогом-психологом выстроить индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка, учитывая возможности выбора уровня и вида представления материала.

3. Разработать сценарии занятий и подготовить демонстрационный и раздаточный материал к занятиям с элементами видео и аудио, с включением иллюстраций.

4. Перед проведением занятий предоставить семье ребенка всю необходимую информацию: время, правила проведения занятия, режим проведения, канал связи. А также уведомить родителей, какие материалы и оборудование занятия необходимо подготовить к занятию.

5. Необходимо организовать обратную связь с семьей по обсуждению вопросов воспитания и образования ребенка.

**Психофизиологические закономерности развития ребенка и санитарно-гигиенические требования к организации занятий с использованием компьютера**

Эффективность решения педагогических задач при использовании компьютера в образовательном процессе определяется не только соблюдением всех гигиенических требований к организации рабочего места (они определены СанПиНами), эргономических требований к компьютеру, продолжительности работы, но и тем, какие программы используются при такой работе, насколько их содержание, формы и методы работы соответствуют возрастным психофизиологическим закономерностям развития детей разного возраста.

Согласно пункту 4.20 – СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» организация и режим занятий детей дошкольного возраста с использованием компьютерной техники должны соответствовать требованиям СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Санитарными правилами и нормативами регламентируются гигиенические требования к развивающим игровым занятиям с использованием видеотерминала и клавиатуры при условии использования ПЭВМ с детьми с 5 лет. Вместе с тем санитарно-эпидемиологические требования к просмотру телепередач, а также изображений на индивидуальном мониторе компьютера в процессе дистанционного обучения детей от 3 лет не разработаны.

При организации проведения с ребенком занятия с использованием компьютера (и других гаджетов) педагогам и родителям следует руководствоваться «*Методическими*

**рекомендациями по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,** разработанными ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования».

Для того чтобы работа за компьютером была эффективно включена в учебный процесс, необходимо учитывать следующие факторы:

- гигиенические требования (СанПиН) к организации работы за компьютером;
- возрастные особенности детей;
- адекватные возрасту сертифицированные программы.

При работе с компьютером следует иметь в виду, что на организм детей воздействуют следующие специфические факторы:

- излучение от компьютеров;
- изменение качества воздушной среды в помещении, где находится компьютер;
- особенности условий зрительной работы;
- длительность и сложность различных видов работы.

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.

Основными направлениями работы педагога-психолога, обозначенными в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) как **формы психологического сопровождения** участников образовательных отношений остаются по-прежнему: профилактика, диагностика, консультирование, просвещение, коррекционно-развивающая работа, экспертиза, проводимые с администрацией, педагогами, учащимися, родителями. Однако, в привычный набор методов и подходов необходимо будет внести некоторые коррективы с учетом дистанционного режима.

Изменение режима образования предполагает выстраивание алгоритма организации взаимодействия педагогов-психологов с педагогическими работниками, обучающимися и их родителями (законными представителями), предусматривающего (*Рекомендации для специалистов психологической службы в системе образования, в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID-19) // Письмо Министерства просвещения РФ от 27 марта 2020 г. N 07-2446 «О направлении информации»*):

- установление и поддержание контактов педагога-психолога с членами семей, педагогическими работниками и администрацией образовательных организаций (в том числе проведение опроса и установочного совещания по организации психолого-педагогической поддержки образования в условиях дистанционного режима обучения и распространения коронавируса);

- проведение консультаций и мероприятий просветительского, методического, организационного характера, в том числе по проблемам организации учебной деятельности и досуга в домашних условиях, повышения мотивации обучающихся на участие в дистанционных занятиях, повышения адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям обучения, применения педагогических технологий, способствующих повышению эффективности удаленных форм учебных занятий.

В сложившихся условиях работа педагога-психолога должна предусматривать основные формы в дистанционном режиме:

- **психологическое просвещение в онлайн-режиме.** Практически у всех педагогов-психологов есть аккаунты в социальных сетях, многие ведут собственные сайты, сообщества в Вконтакте, Одноклассниках и др., где можно осуществлять психологическое просвещение по актуальным вопросам. Проводить онлайн-просвещение можно в Skype, Whats App, Viber и др. посредством создания интересного видеоконтента, прямых эфиров, вебинаров, видеоструктурирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов для организации психологического кинозала.

• **психологическая профилактика на удаленном доступе** – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся (воспитанников), разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе и по вопросам психологического сопровождения дистанционного обучения, а также привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы) через вебинары, онлайн-трансляции.

• **психологическое дистантное консультирование** предполагает - применение в практике педагога-психолога форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, страхи, тревога, агрессивные проявления);

- психологическое консультирование родителей и близких членов семей обучающегося, в том числе направленное на развитие умений справляться с изменившимися условиями жизни.

**психологическая коррекционно-развивающая работа** в дистанционном режиме может проходить в индивидуальном формате (с использованием программ zoom, skype, WhatsApp и других цифровых платформ) или групповом (через видеоконференсвязь) для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации, развитии, поведении, в том числе работа *с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)*, родители которых выступают тьюторами (помогают ребёнку выполнять упражнения, которые демонстрирует педагог-психолог);

нахождение обучающихся вне образовательного учреждения должно предусматривать работу педагога-психолога совместно с социальным педагогом в онлайн-формате с семьями группы риска по предупреждению возникновения у несовершеннолетних социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения (употребление ПАВ, агрессивное и аутоагрессивное поведение, депрессивные состояния, попадание под влияние деструктивных сообществ (посредством сети интернет), рост проявлений рискованного поведения и пр.);

психологическая коррекция с использованием онлайн- и мобильных тренажеров, онлайн игр (например, для коррекции и развития познавательных процессов).

#### **Практика проведения онлайн-занятия**

Организуя образовательную деятельность в формате онлайн для детей старшего дошкольного возраста, важно соблюдать несколько принципов:

1. Ребенок участвует в деятельности исключительно по собственному желанию (не стоит уговаривать и предлагать разные варианты в формате видеоконференций).

2. Количество воспитанников – не более 7–12 детей на одной онлайн-встрече.

3. Так же, как и образовательная деятельность в группе детского сада, онлайн-встреча должна быть четко регламентирована по времени (с учетом требований СанПиН 2.4.1. 3049-13). Следует учесть, что довольно длителен подготовительный этап работы.

4. Материал занятия должен быть близок детям. Желательно, чтобы в нем находили отражения интересы детей и формы работы, усвоенные на прошлых занятиях, еще актуальные в памяти ребенка. Не стоит в первое время просить детей выполнять какие-то абсолютно новые для них действия.

5. Родители воспитанников – ваши лучшие помощники и ваши «руки и глаза». Таким образом, в виртуальном формате создается единая образовательная среда (детский сад – семья).

6. Во время онлайн-занятия педагог не только демонстрирует приемы и методы работы с материалами, но и прорабатывает каждый этап вместе с воспитанниками, демонстрируя, отслеживая и закрепляя материал.

7. У педагога есть возможность видеть каждого ребенка, вербально поддерживать после каждого этапа работы.

8. Каждые 10 минут желательно делать динамическую паузу. Во время творческой деятельности в формате видео-встречи дети получают высокую нагрузку на органы восприятия. Динамические паузы могут быть сидячими, но должны содержать комплекс движений направленных на расслабление мышц шеи, спины, рук, зрительную гимнастику.

## ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

### 2.1. Отношения между родителями и детьми дошкольного возраста в условиях самоизоляции.

В условиях самоизоляции трудно удержать баланс в детско-родительских отношениях, а особенно тем родителям, у которых растут дошкольники. Жизнь многих родителей, чьи дети ещё не ходят в школу, и так мало чем отличается от самоизоляции. Родители проводят дома кучу времени, пытаюсь развлечь настойчивого трёх- или пятилетку. В данных методических рекомендациях мы хотим поделиться знаниями, чем родителям занять ребёнка, как реагировать на то, что он капризничает, и как освободить время на себя в условиях 24/7.

#### **Первое, что мы делаем – это не доводим до предела.**

Работаем на опережение и не доводим до капризов. Основная причина – столкновение интересов. Ребенок хочет одного, а мама требует другого, и начинается перетягивание каната. Бросьте канат: вы взрослый, которому не надо доказывать авторитет, статус и значимость. Перед вами маленький ребёнок, который не находит выхода. У каприза всегда есть объективная причина: усталость, погода, болезнь, недостаток общения, неадекватные воспитательные воздействия, возбуждающая

среда, духота и миллион разных поводов. Возьмите паузу, эмоционально отстранитесь от ситуации, и вы быстро поймете, в чем причина каприза, а значит, что нужно делать. *Поберегите себя! Лучшие лишний раз разрешить ребенку исследовательскую деятельность, чем яростно отстаивать чистоту квартиры и жесткость правил.*

Не пренебрегайте режимом. Основное условие здоровой психики – режим, когда нервная система малыша точно знает время приема пищи, гигиенических процедур, дневного сна, зарядки и время прогулок.

Также остановить капризы могут и множество микросредств: отвлечь, организовать занятие, подвигаться, попить водички или включить песенку. Но хит-парад возглавляет игра! Если вы начнете превращаться в героя сказки или персонажа из жизни (врач, спасатель, директор зоопарка или водитель подводной лодки) и пригласите в эту игру ребенка (превращением волшебной палочки или другим игровым атрибутом), то любой каприз сразу прекратится. Конечно, от вас потребуются эмоциональные затраты, вы должны поверить в игровое чудо и прожить его по-настоящему! Но сравните эмоциональные затраты на игру и на то, чтобы справиться с детской истерикой. Игра того стоит! *А еще обратитесь за похвалой к близким: в ситуации 24/7 надо повышать ресурсы! К мужу, старшим детям, бабушке – пусть похвалят вас, расскажут, какая вы замечательная мама. Похвалите себя сами, причем в присутствии ребенка* **Второе: счастливая мать – счастливые дети!**

Банальный, но верный лозунг. Поэтому у родителя должно быть время на себя. Конечно, можно чем-то заняться во время дневного сна ребенка или попозже лечь спать, выкроив время для собственных интересов, но сном лучше не жертвовать: это обернется раздражением и накапливающейся усталостью. Поэтому в первую очередь меняем отношение к проблеме. Отпустите чувство вины по поводу того, что вы не испытываете бесконечную радость от общения с ребенком: это естественно. У каждого человека, помимо потребности в общении, любви и заботе, есть другие желания и интересы. Если ребенок постарше, то хорошим тоном будет мамина заявка о праве на пару часов персонального времени. Обязательно объясните ребенку, когда вы сможете поиграть с ним. Такая заявка будет ещё успешнее, если до этого вы активно взаимодействовали с ребенком и внутренне уверены, что имеете право на собственное время. *Когда родитель*

*убежден в своей правоте, ребенок его слышит. Если вы мучаетесь чувством вины, то ребенок сразу почувствует слабость.*

Давайте ребенку домашние поручения, и, пока он, например, режет салат (с помощью пластикового ножа это доступно даже дошкольнику), займитесь собой. А потом похвалите юного повара и не забудьте презентовать произведение кулинарного искусства всем членам семьи.

Приобщайте ребенка к своим хобби. Возможно, вместе вы сможете и реализовать свои задачи, и поддержать его активность. Самое подходящее внутреннее состояние для общения с детьми – «Мы вместе открываем мир!». Посмотрите на мир глазами ребенка, и каждое ваше впечатление будет умножаться. Пробуйте новые виды активности: тазик с подкрашенной водой, кастрюлька с разноцветными макаронами, горшок с рассадой.

***Вот несколько идей с помощью подручных материалов вы можете развлечь ребёнка, даже если ему надоели все игрушки:***

- **Борьба сумо.** С помощью папиной футболки и подушек можно устроить сражение. В большую футболку помещаются маленькие дети и мягкие подушки. Чем шире окажутся бойцы в объёме, тем безопаснее поединок.

- **Рисование на бутербродах.** Радугу на тостах и делать, и есть очень весело. Ингредиенты: хлеб, сгущённое молоко, пищевой краситель. Несколько капель краски растворите в сгущёнке, разрисуйте хлеб чистыми кисточками. Приятного аппетита.

- **Игры с разноцветным рисом.** Ингредиенты: рис, белый уксус, пищевые красители, чистые пакеты. Разведите красители в небольшом количестве уксуса. Положите горсть риса в полиэтиленовый пакет, вылейте туда краску, плотно завяжите и перемешайте рис, чтобы прокрасить всю крупу. Детям, кстати, нравится и сам процесс перемешивания, когда можно вдоволь крутить и тискать пакетик, и результат. Прокрашенный рис нужно просушить и использовать для картинок, аппликаций и всевозможных поделок.

- **Масса для лепки своими руками.** Сделать массу можно за пару минут, а развлекаться с ней дети будут часами. Понадобятся: клей ПВА (240 мл); борноокислый натрий, также известен под названием «бура», продаётся в хозяйственных магазинах и в отделах для садоводов (чайная ложка); вода и пищевые красители. Перемешайте в миске клей с водой, добавьте несколько капель красителя. Растворите буру в половине стакана тёплой воды и влейте раствор в цветной клей, продолжая размешивать массу. Когда масса загустеет и станет тянуться, помешайте её руками, как тесто, и через несколько минут у вас в руках окажется пластичная масса, которая не липнет к поверхностям и не пахнет! Из неё можно даже надувать пузыри.

- **Настольные игры с печеньем.** Купите двухцветное печенье, шоколадное с одной стороны и ванильное с другой. Сделайте доску для игры: наклейте полоски цветной липкой ленты на квадратную основу. Чем старше дети, тем больше ячеек можно включать в игру. Используйте печенье вместо фишек для игры в реверси. Обычные шашки тоже можно заменить зефиром или печеньем. После игры фишки можно съесть.

- **Домик для кукол своими руками.** Один день делаем - неделю играем! Набор для архитектурного творчества: обувные коробки, скотч, бумага для папье-маше, бумага для скрапбукинга или обои, краски, канцелярский клей, газеты. Вставьте обувные коробки друг в друга под углом 90 градусов. Из двух коробок получится один угол дома и один этаж. Конструкцию можно делать любой, в зависимости от полёта фантазии. Скрепите коробки между собой скотчем. А дальше у кого какая фантазия.

- **Пластиковые шары и малярный скотч: активные игры дома.** Пластиковые шарики и стаканчики можно использовать для активных игр дома. Нанесите малярным скотчем разметку на пол или на ковёр, чтобы определить границы игр. С помощью таких нехитрых средств можно: сыграть в классики, а пластиковая чашечка выступит в роли шайбы; нарисовать на полу мишень, выигрывать будет тот, чей шарик закатится ближе к центру; устроить соревнования по прыжкам в длину, отмечая рекорды полосочками скотча и т.д.

• **Наклейки своими руками.** Рисование будет увлекательным, если превратить рисунки в наклейки. Для этого нужно просто дать детям самоклеящуюся бумагу вместо обычного альбома. Развиваем воображение и мелкую моторику. Вот такие идеи провести приятно время со своим ребенком.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

### 3.1. Самоорганизация и саморегуляция при дистанционном обучении

При дистанционном обучении очень востребованным становится формирование способности к самоорганизации в учебной, профессиональной деятельности, и способности к самоизменению (адаптация).

*Адаптация* – это привыкание и приспособливание человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.

*Под самоорганизацией (саморегуляцией) понимается* сознательная работа обучаемого над собой в целях совершенствования познавательных, практических, эмоциональных, нравственных и волевых способностей и черт характера, а не только средство достижения частных целей обучения.

Самоорганизация – это:

• возможность добиться максимального эффекта при наименьших затратах энергии, времени, материалов;

• правильное использование времени с наибольшим результатом;

• ясное представление цели, смысла, порядка выполнения, приоритетов работы.

*Научиться самоорганизации в учении означает:*

• сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;

• научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;

• научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;

• уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;

• видеть альтернативу решения.

Понятия «адаптация» и «самоорганизация» в русле дистанционного обучения очень тесно связаны между собой. От самоорганизации ученика в дистанционном обучении зависит время адаптации, т.е. насколько быстро обучающийся сможет адаптироваться к изменившимся условиям. И, наоборот, успешность адаптации влияет на самоорганизацию (саморегуляцию), а значит – на учебные результаты.

### **Формирование навыков самоорганизации и адаптации Практические рекомендации (по Велькову А.И.)**

*1. Как рационально распределить силы во время занятий. Если:*

• замечаешь, что работа лучше дается только вначале;

• чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;

• знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

*То:*

• наиболее трудную работу делай вначале;

• не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и после;

• все необходимое для работы приготовь заранее;

• посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;

- постепенно переходите от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

*Если:*

- замечаете, что вначале работа как-то не клеится;
- чувствуете вначале сонливость, даже если хорошо выспались;
- наиболее интенсивно выполняете вторую половину работы;
- лучше всего работаете в конце.

*То:*

- вначале делайте легкую работу;
- вначале сделайте всю подготовительную работу;
- вначале делайте более «двигательную» работу (записывайте, чертите, подсчитывайте);
- постепенно переходите от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

## **2. Как повысить свою работоспособность.**

- Определите тип своего естественного ритма (пик работоспособности): «жаворонок» (продуктивное утро, быстрая утомляемость во второй половине дня) или «сова» (стабильный полдень, продуктивный вечер).

- Не работайте вопреки своему естественному дневному ритму, а используйте эти закономерности в своем распорядке дня.

- Откажитесь от употребления чая, кофе, никотина, медикаментов и т.п. в качестве стимулятора при отклонениях от индивидуальной нормы графика работоспособности.

- Определите свой индивидуальный дневной ритм, постройте свою «кривую работоспособности» на основе самонаблюдений.

- В соответствии с колебаниями работоспособности чередуйте тяжелую и легкую, важную и несущественную работу.

- Ежедневно делайте физические или психокинезиологические упражнения для поддержания работоспособности.

- Помните, что качество выполнения работы зависит от работоспособности.

## **3. Гигиена умственного труда.**

- Оптимально варьируйте труд с отдыхом.

- Не переутомляйтесь.

- Отдыхайте разумно.

- Отдыхайте регулярно в специально установленные дни.

- Делайте перерыв - полчаса полного отдыха.

- Правильно распределяйте умственную и физическую нагрузку.

- Не работайте в один присест, работайте систематически, регулярно, периодически.

- Соблюдайте привычный темп работы.

- Перерывы не делайте слишком часто.

- Не поддавайтесь ложной усталости.

- Помните о том, что «утро вечера мудренее».

- Не занимайтесь слишком долго одним и тем же.

- Начинайте работу только после четкого определения цели и пользы.

- Рационально и аккуратно питайтесь.

- Берегите зрение (гимнастика для глаз полезна при длительной работе за компьютером).

## **4. Как рационально использовать время.**

- В начале каждого дня в специально отведенное время планируйте необходимую работу.

- Заведите специальный календарь для планирования.

- Проводите временной анализ своего дня, находите резервы.

- Старайтесь заниматься только одним делом, пока не завершите его.

- Читайте, смотрите, слушайте только самое необходимое.

- Работая с информационным источником, не откладывайте его в сторону, пока не примете решение и не сделаете что-либо.

- Записывайте данные обещания и события, которые надо запомнить.
- Когда вам нужна тишина, скажите об этом окружающим.
- Бегло просматривайте заголовки и заключения.
- Никогда не теряйте первый час своего рабочего времени.
- Определите пик энергии для своего рабочего дня и решайте самые сложные проблемы именно в это время.
- Почувствовав усталость, сделайте перерыв.
- Сразу вычеркивайте из своего календарного планирования пункты, которые выполнили.
- Все необходимые вещи кладите на одно и то же место.
- Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий.

- **Заключение**

• Дистанционные образовательные технологии позволят родителям, при помощи педагогов, эффективно и грамотно организовать деятельность детей дома, общение детей и родителей будет более интересным и насыщенным. Это позволит детям не скучать и провести с пользой время дома, получить больше внимания, любви и общения со стороны самых близких ему людей, а родителям это поможет лучше узнать своих детей: их интересы, потребности, желания и способности.

• Внедряя дистанционные образовательные технологии в образовательную деятельность дошкольников, мы тем самым параллельно повышаем и уровень педагогической компетентности родителей. Родители выступают равноправными участниками образовательных отношений, примеряют на себя роль педагога, наставника. А это в свою очередь способствует:

- - индивидуализации образовательной деятельности (родители вместе с детьми сами выбирают темп и порядок выполнения тех или иных заданий);
- - повышению информационной культуры (родители и дети воспринимают компьютер, не как игрушку, а средство для получения знаний);
- - закрепление знаний, умений и навыков, которые дети получили во время очного обучения (дети, которые находятся на самоизоляции, не оторваны от образовательных отношений, а могут обучаться в домашних условиях).
- Опыт использования дистанционного образования в ДОУ, безусловно, невелик и требует доработок. Однако хочется верить, что опыт такого взаимодействия не останется невостребованным после окончания режима самоизоляции и поможет в работе с детьми, которые по каким-либо причинам не могут посещать детский сад.