

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 слабину.

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.