

**Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М.Бербекова»**

**Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного  
образования**

**Психолого-педагогическое сопровождение студентов при  
реализации дистанционных технологий обучения**

**Автор - Михайленко О.И.,  
кандидат психологических наук,  
доцент ИПиФСО КБГУ**

**Нальчик  
2020**

**Психолого-педагогическое сопровождение** – это целостная система, в процессе деятельности которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного развития и обучения каждого обучающегося в процессе обучения.

Под психолого-педагогическим сопровождением можно понимать комплексную технологию психолого-педагогической поддержки и помощи обучающемуся в решении задач, связанных с развитием, обучением, воспитанием, социализацией со стороны специалистов различного профиля.

**Цель психолого-педагогического сопровождения** - обеспечение диагностического, коррекционно-реабилитационного психологического и социального сопровождения студентов при реализации дистанционных технологий обучения.

**Задачи психолого-педагогического сопровождения студентов при реализации дистанционных технологий обучения:**

1. Организация комплексной диагностики уровня актуального развития студентов.
2. Отслеживание динамики развития студентов специалистами.
3. Разработка и реализация комплексных программ сопровождения.
4. Разработка и реализация программ профилактической работы.
5. Организация консультативной работы.

К общим, универсальным функциям деятельности специалиста по психолого-педагогическому сопровождению реабилитации студентов при реализации дистанционных технологий обучения относятся следующие:

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, природной среде;

**информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге состояния здоровья студента на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий специалиста по психолого-педагогическому сопровождению, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым индивидом;

**адаптивная:** просветительская и обучающая деятельность специалиста по психолого-педагогическому сопровождению, направленная на здоровый образ жизни, оптимизирование эмоционального и психического состояния студента и повышения устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

**рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта студента, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Возникшая ситуация, связанная с необходимостью проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса в образовательных организациях, т.к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн взаимодействия преподавателя и студента, исключающих неблагоприятное влияние на здоровье. Существующие гигиенические рекомендации и нормативные документы (СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»), регламентирует лишь отдельные элементы использования технических средств обучения в таких видах учебной деятельности как лекции, семинары, практические занятия. 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, т.к. она связана со зрительным, статическим, умственным и психологическим напряжением. В связи с этим, необходимо пристальное внимание уделить рациональной организации рабочего места преподавателя и студента при реализации дистанционных технологий обучения. **Этим вопросам и будет посвящены данные рекомендации.**

### **Психолого – педагогические рекомендации для студентов по организации дистанционного обучения**

При прохождении обучения с применением дистанционных образовательных технологий студентам настоятельно рекомендуется выполнять несколько простых правил, приведенных ниже, позволяющих наладить регулярное взаимодействие с преподавателями и успешно преодолеть все трудности, которые могут быть обусловлены субъективными и объективными причинами.

#### **Правила следующие:**

1. Соблюдать график учебного процесса, своевременно выполняя и предоставляя на проверку письменные работы в установленные сроки
2. Соблюдать установленные приказом по университету сроки ликвидации задолженностей
3. При наличии оснований своевременно информировать куратора и подавать/присылать собственноручно написанное и подписанное заявление о продлении сроков сессии и ликвидации задолженностей, которые должны быть оформлены соответствующим распоряжением по институту/факультету.

При отсутствии таких заявлений продлить сроки сессии и ликвидации задолженностей не представляется возможным, что повлечет за собой отчисление за неуспеваемость и невыполнение заданий учебного плана.

4. Преимущественно использовать (оказывать предпочтение) при промежуточной аттестации (сдаче экзаменов, дифференцированных и обычных зачетов) платформу Открытый университет.

5. В случае очной процедуры промежуточной аттестации получать аттестационные листы лично.

6. В обязательном порядке регистрировать на платформе Открытый университет все без исключения письменные работы, даже если они не предусмотрены учебным планом, а выполнены по заданию преподавателя или по собственному желанию студента. Регулярно отслеживать движение письменных работ и результаты их проверки с использованием различных средств коммуникации.

7. Сохранять до конца обучения в университете в любом и преимущественно электронном виде все письменные работы, отправленные на платформу Открытый университет для оценивания преподавателями, формируя, таким образом, личное портфолио.

8. Регулярно посещать платформу Открытый университет для отслеживания текущей информации и актуальных объявлений, касающихся учебного процесса.

9. Следить за наличием учебно-методических материалов, предоставленных преподавателями. При их отсутствии своевременно обращаться к куратору.

10. Регулярно просматривать свою электронную почту для отслеживания текущей персональной информации и различных персональных объявлений, касающихся учебного процесса.

11. Следить за новостной лентой на сайте института/факультета, чтобы быть в курсе актуальных новостей и получения полезных материалов, связанных с учебным процессом в институте/ факультете.

12. Никому не сообщайте свои логин и пароль для доступа к вашему Личному кабинету студента дистанционного обучения, бережно храните их (по аналогии с логином и паролем для работы в системе интернет-банкинга). Передача данных посторонним лицам может повлечь за собой доступ к вашим персональным данным и к другой, предназначенной только для вас, конфиденциальной информации. Соблюдение данной рекомендации по безопасному доступу к Личному кабинету не позволит злоумышленникам нанести вам какой-либо ущерб.

13. Своевременно информировать куратора о факте оплаты за обучение с целью проверки данной информации в бухгалтерии и ускорения процедуры выдачи вам учебного задания на следующий семестр.

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

15. Составить для себя график выполнения заданий, чтобы своевременно сдавать проверочные работы. Так вы сможете эффективно организовать учебный процесс, не упустив из виду важные детали.

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

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

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

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

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

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

При организации дистанционного обучения после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце занятий - 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 преподавателем 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 студента. 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 студентов (примерно через 15-20 минут урока). Вопрос о наиболее удобном времени проведения физкультминуток решает сам преподаватель. Комплексы упражнений необходимо чередовать (Приложение 2).

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

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. Закрывать 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. Закрывать 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) (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

- 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.

## 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 переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

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

## **2 комплекс**

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

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

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

## **3 комплекс**

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

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

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево.

4 – И.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

## **4 комплекс**

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

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

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голву 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 крестно 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.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айсина Р. Индивидуальное психологическое консультирование. Основы теории и практики. Учебное пособие. – Риор, 2016. – 148 с.
  2. Вельков А.И. Главные принципы самоорганизации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [glavnye\\_principy\\_samoorganizacii.html](http://glavnye_principy_samoorganizacii.html) (дата обращения: 02.04.2020).
  3. Драганова О.А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях реализации ФГОС и согласно требованиям профстандарта. Учебно-методическое пособие. – Липецк: ИРО ЛО, 2017. – 90 с.
  4. Николаева Е.И. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2019. – 268 с.
  5. Никуличева Н.В. Внедрение дистанционного обучения в учебный процесс образовательной организации: практ. пособие / Н.В. Никуличева. – М.: Федеральный институт развития образования, 2016. – 72 с.
  6. Рекомендации для специалистов психологической службы в системе образования, в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID19) // Письмо Министерства просвещения РФ от 27 марта 2020 г. № 07-2446 «О направлении информации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/web/ps482469> (дата обращения: 03.04.2020).
  7. Памятки по предотвращению тревожных состояний для родителей, подростков, студентов, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mgppri.ru/news/7462>(дата обращения: 02.04.2020).
  8. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profstandart.rosmintrud.ru/web/ps482469> (дата обращения: 02.04.2020).
  9. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения в системе общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/404/57404/27658> (дата обращения: 03.04.2020).
  10. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: МНПП «РЭМАР», 1992. – 124с.
- Синельщикова И.К. Применение методов кинезиологии в работе с обучающимися и педагогами // Справочник педагога-психолога. – 2014. - № 6. – С. 32-39. 12.

11. Сиротюк А.Л.. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., Творческий центр Сфера. 2003 – 288 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – Воронеж: ИАН, 2000. – 120с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – СПб.: Речь, 2008. – 283 с.

Речь, 2008. – 283 с.

Антоненко Н., Ульянова М. Осознанное родительство. Научнопрактическое руководство по рождению и воспитанию детей. – Свет, 2017. – 236 с.

Баркан А. Ручной ребенок или непокорный... Какой вам нужен? Плюсы и минусы воспитания детей. – Этерна, 2012. - 272 с.

Блаво Р. Сказки для детей и их родителей. Книга, действительно улучшающая отношения в семье! – Феникс, 2015. - 192 с.

Бурмистрова Е. Дети в семье. Психология взаимоотношений. – Даръ, 2016. – 352 с.

Быкова А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» - Бомбора, 2018. -128 с.

Быкова А. Развивающие занятия «ленивой мамы» - Бомбора, 2016. – 272 с.

Быкова А. Самостоятельный ребенок, или Как стать «Ленивой мамой» - Издательство Э, 2017. – 272 с.

Быкова А. Секреты спокойствия «ленивой мамы» - Эксмо, 2019. – 288 с.

Быкова А. Школьники «ленивой мамы» - Бомбора, 2019. – 288 с.

Бьюзен Т. Умные родители – гениальный ребенок. – Попурри, ООО, 2017. – 464 с.

Верещагин А. Эффективный мозг: правое полушарие VS левое полушарие. – Весь СПб, 2017. – 240 с.

Гиппенрейтер Ю. Как учиться с интересом. – АСТ, 2016. – 126 с.

Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? – АСТ, 2016. – 304 с.

Гиппенрейтер Ю. Поведение ребенка в руках родителей. – АСТ, 2014. 127 с.



Гиппенрейтер Ю. Родителям: книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными. – Астрель, 2017. – 192 с.

Гиппенрейтер Ю. Самая важная книга для родителей. – АСТ, 2014. – 752 с.

Гиппенрейтер Ю. Что делать, чтобы дети... Вопросы и ответы. – АСТ, 2014. – 192 с.

Гиппенрейтер Ю. Чудеса активного слушания. – АСТ, 2013. – 190 с.

Гиппенрейтер Ю. Продолжаем общаться с ребенком Так. – АСТ, 2009. 304 с.

Зицер Д. Любить нельзя воспитывать. – Клевер, 2018. – 256 с.

Зотова Ю., Летучева М. Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании. – Класс, 2019. – 344 с.

Игнатъев К. Мел. Про детей и их родителей. – Альпина Паблишер, 2019. – 331 с.

Измайлова Е. Сделать счастливыми наших детей. Дошкольники. – Клевер, 2016. – 318 с.

Имж. А. Воспитание – это не только контроль. Книга о любви детей и родителей. – Прогресс книга, 2019. – 240 с.

Каменская В.Г., Зверева С.В. К школьной жизни готов! Диагностика и критерии готовности дошкольника к школьному обучению. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. – 120 с.

Килби Э. Гаджетомания: как не потерять ребенка в виртуальном мире. – Питер СПб, 2019. – 256 с.

Кирилина Р. Как научить ребенка учиться. – Издательские решения, 2018. – 72 с.

Кашапов Р.Р. Практическая психология для родителей, или педагогика взаимности. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 320 с.

Козлов Н. Простое правильное детство. Книги для умных и счастливых родителей. – Издательство Э, 2018. - 400 с.

Корчак Я. Как любить ребенка. – АСТ, 2014. – 480 с.

Кругляк Л. Половое воспитание детей. Что и как мы должны объяснить своему ребенку. – Весь СПб, 2014. – 352 с.

Ларечина Е. Развивающие игры с предметами для малышей. – Серия развивающих карточек «Речь о детях». – СПб.: «Речь», 2011.

Леви К. Нестандартный ребенок. – М., 2002.

Лютлова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2005.

Ле Шан Э. Что делать, если ребенок сводит с ума. – АСТ, 2019. – 384 с.

Ливенцова Н. Албука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком а его языке. – М.: Бомбора, 2019. – 304 с.

М. Монтессори, Я. Корчак, Л. Выготский, А. Макаренко, Э. Эриксон Главное о воспитании детей. – СПб, 2019. – 160 с.

Максимов А. Как не стать врагом своему ребенку. Книга для детей и родителей, которые хотят быть вместе. - Питер СПб, 2019. – 224 с.

Маллер А. У вас особенный ребенок. Книга для родителей. – Секачев ПБОУЛ, 2014. – 92 с.

Маховская О. 100 ошибок воспитания, которых легко избежать. – Эксмо, 2015. – 288 с.

Маховская О. Думай как ребенок, поступай как взрослый. Как научиться понимать своего ребенка. – Издательство Э., 2016. – 320 с.

Маховская О. Позитивное воспитание. Как понять своего ребенка. – Питер СПб, 2017. – 224 с.

Маховская О. Растим счастливого и успешного ребенка. - Питер СПб, 2017.- 288 с.

Медведева И., Шишова Т. Книга для трудных родителей – Зерна - Слово, 2018. – 272 с.

Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 202 с.

Млодник И. Книга для неидеальных родителей... - Генезис, 2017. – 232 с.

48. Николаева Е. Воспитание без манипулирования. – Питер СПб, 2017. - 192 с.

49. Петрановская Л. #Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы. – АСТ, 2016. – 256 с.

- Петрановская Л. Если с ребенком трудно. – АСТ, 2013. – 142 с.
- Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. – АСТ, 2015. – 288 с.
- Петрановская Л. Что делать, если ждет экзамен? – АСТ, 2015. – 96 с.
- Петрановская Л. Что делать, если... - Мир энциклопедий Аванта+ , 2017. -143 с.
- Петрушин А. Дети VS Родители. Советы психиатра. – Весь СПб, 2018. - 224 с.
- Сибли Л. Как научить ребенка принимать самостоятельные решения. Книга для родителей. – Триада, 2011. – 128 с.
- Стиффелман С. Как перестать сражаться со своим ребенком и обрести его близость и любовь. – Эксмо, 2015. -336 с.
- Стиффелман С. Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир. – Эксмо, 2018. – 320 с.
- Субботина Е. Моего ребенка обижают: советы родителям. – Феникс, 2016. – 204 с.
- Субботина Е. Современные дети: советы в помощь родителям. – Феникс, 2013. -129 с.
- Сурженко Л. Воспитание без воспитания. Как вырастить ребенка счастливым человеком. – Питер СПб, 2017. – 256 с.
- Сурженко Л. Как вырастить сына. Книга для здравомыслящих родителей. - Питер СПб, 2017. – 224 с.
- Суркова Л. Психология для детей: сказки кота Киселя. – АСТ, 2019. – 64 с.
- Тимошенко Г., Леоненко Е. 107 правил мамы. Решебник родительских задач. – АСТ, 2017. – 288 с.
- Тревор С. Интуитивное воспитание. Лучшая книга для родителей. – АСТ, 2018. – 256 с.
- Ульева Е. В детский сад без слез. Книга для родителей. – Стрекоза, 2019. – 127 с.
- Фабер А., Мазлиш Э. Главная книга для родителей. Искусство слушать и говорить. – Издательство Э, 2017. – 576 с.

Фелан Т. Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием. - Эксмо, 2019. – 320 с.

Фелан Т. Ну почему мне все запрещают. – Попурри, ООО, 2007. – 240 с.

Фромм А. Азбука для родителей. Как договориться с ребенком в любой ситуации. – АСТ, 2017. – 382 с.

Шишова Т. Чтобы ребенок не был трудным. Воспитание детей от 4 до 14 лет. – Зерна – Слово, 2018. – 416 с.

Шнейдер Л., Зыкова М. Компетентное родительство. – Московский психолого- социальный университет, 2018. – 126 с.

Экман П. Лгуны и фантазеры. Правда о детской лжи. – Питер СПб, 2017. – 272 с.

