Рекомендации педагогам по организации эффективного дистанционного обучения детей с ОВЗ

Педагог-психолог
МБОУ СШ №1

Мэркэуцану М.В.

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 приспосабливание человека к новым условиям, в данной ситуации – обучающихся и педагогов – к длительному периоду дистанционного обучения.

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;
- научится 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.

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.

- Дистанционное обучение предполагает, что обучающийся может присоединиться к занятиям взволнованным или возбужденным. В таком эмоциональном состоянии не готов получать новые знания, но задача педагога – успокоить его и настроить на работу.

Согласно санитарным нормам и правилам, время непрерывной работы за компьютером для обучающихся с ОВЗ составляет:
для учащихся 1– 2 классов – не более 10 минут,
3 - 4– не более 15 минут,
5 - 6 – не более 30 минут,
7 - 11 – не более 25 минут.

- В условиях ДО роль тьютора ложится на родителя, поэтому педагог, обучающий ребенка с ОВЗ, взаимодействует и с родителем (законным представителем).
- Важно создать комфортную среду, не допускать посторонних шумов, затрудняющих концентрацию на учебном материале (не включать во время занятий телевизор).
- Важнейшее условие – удобное рабочее место. Необходимо достаточное пространство за письменным столом или компьютером. Нужно убрать тетради, учебники, школьные принадлежности, которые не требуются при выполнении конкретного задания. Следить за правильной посадкой и осанкой на протяжении всей работы. Высота сиденья должна соответствовать росту ребенка, а спинка стула или кресла должна располагаться перпендикулярно сидению.

Гимнастика для мозга Психокинезиологические упражнения

Образовательная психокинезиология – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)

Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

Упражнения, улучшающие возможности приѐма и переработки информации (движения конечностями перекрѐстно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрѐстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Особенности каналов восприятия информации

- Специфика представления информации в условиях дистанционного обучения ориентирована преимущественно на визуальное восприятие, и, как следствие уменьшение комфортности обучения для учащихся-аудиалов и учащихся-кинестетиков.
- Ведущий канал восприятия информации у обучающегося позволяет активизировать мыслительную деятельность.
- Не может быть такого, чтобы остальные системы при этом не включались вовсе, но одна из них непременно преобладает. Она то и начинает запускать процесс мышления, представляет собой изначальный толчок, провоцирующий прочие ментальные процессы: память, визуализацию, воображение.

Характеристика визуалов

Доминирующий орган чувств у них – глаза.

Особенности:

- использование при разговоре слов «видеть», «заметить», «мне кажется», «взгляните», «посмотрите»;
- обращение внимания на внешность других людей,

их мимику, жесты, позы;

- восприятие информации через образы;
- выраженная жестикуляция;
- восприятие в процессе обучения только визуальной информации в виде графиков, схем, рисунков, фотографий, экспериментов;
- хорошее воображение;
- характерна зрительная память;
- лучше остальных запоминают местонахождение предметов, хорошо ориентируются на местности.

Характеристика аудиалов

Особое значение представляет информация, полученная через органы слуха и характерны следующие признаки:

- использование в речи «слуховых» фраз («слышал», «не могу понять», «скажи», «мне послышалось», «послушай меня»);
- хорошо запоминают только те сведения, которые были преподнесены в устной форме;
- необходимость полной тишины при сосредоточении на чем-либо;
- высокая требовательность как к своей, так и чужой речи;
- чувствительность к разговорам; хорошая слуховая память.
- усваивает материал, прочтенный вслух.
- имеет значение только конкретный факт без лишних подробностей
- хорошие рассказчики.

Характеристика кинестетика

Определить такого человека можно по ряду признаков:

- частое употребление слов с выраженным эмоциональным оттенком («взволнован», «мурашки по коже», «я восхищен»);
- частые прикосновения к собеседнику;
- близкая дистанция с человеком при разговоре;
- непоседливость; эмоциональность;
- лучшее усвоение информации через движения и осязание;
- избирательны в общении;
- плохо воспринимают устную информацию.

Хорошо запоминает действия, практические упражнения, эксперименты, где своими руками проверяет полученную информацию на практике.

Особенно хорошо воспринимается информация практического характера: что и как двигается, где необходимо нажать.

Кинестетам важно все пощупать, потрогать, понюхать, попробовать на вкус и полноценно ощутить изучаемый предмет.

Кинестету очень сложно удерживать фокус внимания, они легко отвлекаются, им сложно усидеть на месте продолжительное время, заниматься рутинной работой.

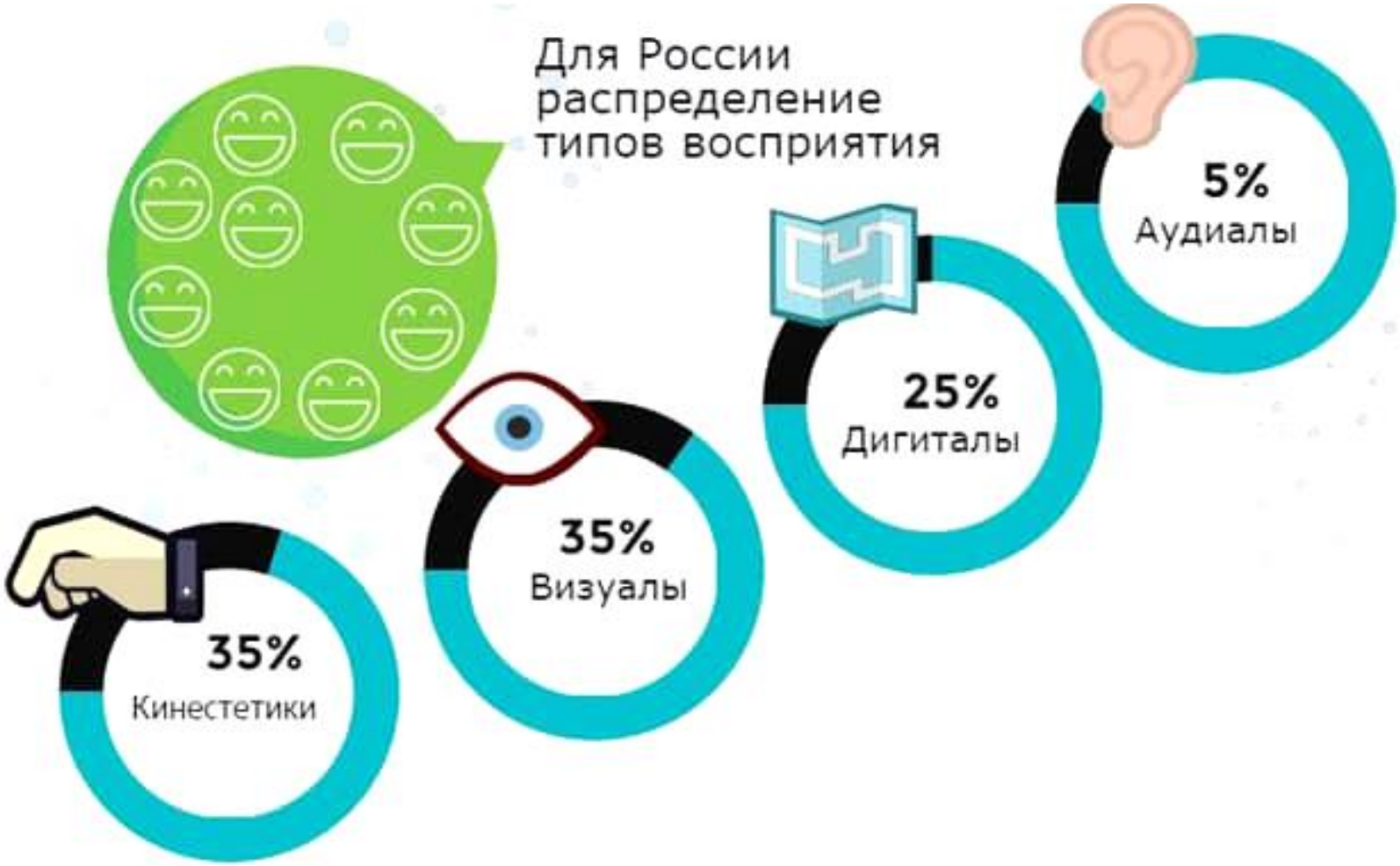
Характеристика дигитала.

Выделяется четвертый тип, называемый дигиталами.
Признаки:

- руководство логикой и обдумывание действий;
- четкое планирование деятельности;
- минимальное проявление чувств при общении;
- слабые эмоции;
- стремление к содержательным разговорам и неприятие пустых тем для них;
- высокое самообладание и спокойствие в условиях стресса;
- склонность планировать учебный

процесс

- дисциплинированность.


Для России
распределение
типов восприятия
5%
Аудиалы
25%
Дигиталы
35%
Визуалы
35%
Кинестетики

Визуал

При общении с визуалом необходимо хорошо выглядеть

Использовать наглядные материалы для обучения:
рисунки
интеллект-карты
иллюстрации
наглядные образцы

Визуалы плохо представляют числа - показывайте наглядно размеры для сравнения

Аудиал

Отличные рассказики и музыканты

Необходима тишина для сосредоточения

Воспринимают информацию в диалоге, беседе, рассказе

Кинестет

Воспринимают информацию через движение, действие

Важно пощупать, потрогать, понюхать

Любят объятия и прикосновения

Дигитал

Хорошо обучается точным наукам

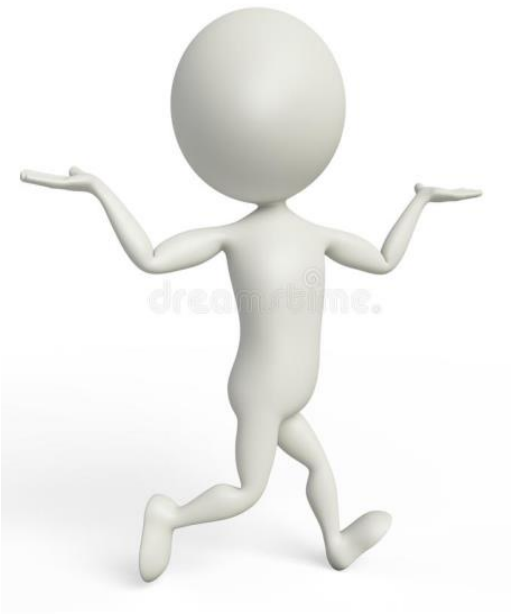
Важно понять логику и связи в материале

Редко проявляют эмоции в общении

При организации дистанционного обучения педагогу важно ориентироваться на темперамент.

- ***Холерик*** работоспособный и выносливый ученик, но часто растрачивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает.
- Образно говоря, быстро «загораются», увлекаются заданием, но так же быстро и «гаснут», переусердствовав в самом начале.
- Любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе.
- Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока.
- Они настоящие «стахановцы»: не бояться объема, ограниченности времени и сложности заданий.

Сангвиник



Обладает молниеносной реакцией и умеет приспосабливаться к непредвиденной смене обстоятельств.

Продуктивен в учебе, если только она осуществляется в интересной форме, в противном случае ему становится скучно, он ленится и всеми силами старается избежать выполнения задания.

Учеба дается легко, новый материал усваивают быстро, но не стремятся его изучить глубже.

Способны делать несколько дел сразу, скорость переключения внимания у них высока, но такой многозадачный труд часто носит поверхностный характер.

Возможно множество ошибок по невнимательности.

- ***Сангвиники и холерики*** бодры, веселы, общительны, активны, почти не бывают усталыми, вялыми или расслабленными. Они не испытывают какого-либо напряжения при усвоении нового материала, легко запоминают большой объем информации, быстро отвечают на вопросы и выполняют задания.
- Такие дети воспринимаются так непослушные, неуправляемые, слишком свободолюбивые.
- Не любят проверять выполненную работу на ошибки.
- Также они не любят анализировать, классифицировать, планировать, делать выводы.
- Но самая существенная проблема для таких учеников – отсутствие самоконтроля, усидчивости и недостаток концентрации внимания.
- Эти качества нужно развивать.

Флегматики

Наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные и внимательные.

Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием.

Может долго «вклиниваться» в работу, но когда уже погружается в нее, то в серьез и надолго.

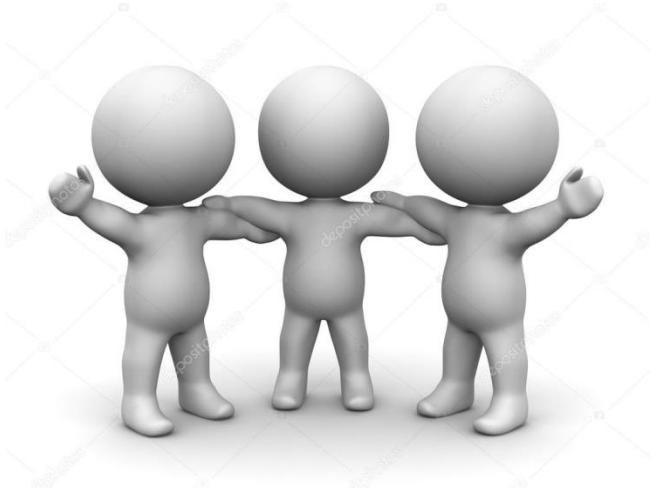
Любят разбираться, анализировать, сопоставлять факты, изучать тему со всех сторон и точек зрения.

Это прилежные ученики.

Меланхолики

- Очень старательны и скрупулезны, любят добираться до сути, они усердны так же, как и флегматики, но намного быстрее утомляются, им чаще приходится делать перерывы на отдых.
- Порой им не хватает упорства, уверенности в себе и силы воли (особенно если задание не нравится).
- Любят работать не по принуждению, а по вдохновению.

- ***Флегматики и меланхолики*** ведут себя на занятиях спокойно и сдержанно, это послушные и любознательные дети.
- Их аккуратность и прилежание доходят до педантизма и перфекционизма.
- Дома занимаются учебой большую часть времени.
- Взрослые рады, видя ребенка прилежным и послушным, но для гармоничного развития ему нужна не только учеба.
- Игры, общение со сверстниками, хобби не должны исключаться из жизни ребенка



Темперамент и свойства нервной системы

Тип темперамента по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиес личности
Флегматик	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Галилео Галилей М.И. Кутузов И.А. Крылов И. Ньютон Г. Зюганов
Сангвиник	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон Моцарт Марк Твен М.Ю. Лермонтов В.И. Ленин
Холерик	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувственный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый А.С. Пушкин А.В. Суворов Людвиг ван Бетхо В.В. Жириновски
Меланхолик	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	С. Есенин А. Блок Н.В. Гоголь Николай I

- *Важно помнить, что каждый тип темперамента в учебной деятельности может проявляться как с положительной, так и с отрицательной стороны в зависимости от выбранной методики, задания, стиля преподавания и личности учителя.*

- Особенности обучения детей с ОВЗ в дистанционном формате и не только размещены на сайте ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования» (https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/).
- МПГУ проект «Дежурный по детям»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ МОЗГОВОЙ ГИМНАСТИКИ.
Автор Н.П.Локалова

- **«Перекрёстные движения» -** одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперёд, в бок, назад. Одновременно совмещается движения глазами во все стороны. (упражнение активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний).
- **«Качание головой» -** расслабить плечи, уронить голову вперёд. Позволить голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления мышц. (упражнение улучшает мыслительную деятельность).
- **«Качание икр» -** возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперёд правую ногу и немного согните её в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперёди выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу. Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох. Повторите 3 раза, меняя ноги. (упражнение улучшает мыслительную деятельность, внимания, понимания при чтении).
- **«Точки мозга» -** одну руку дети кладут на пупок, другой рукой массируют точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. При выполнении движения дети представляют, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку на потолке. (упражнение улучшает внимание, чтение).
- **«Ленивые восьмёрки» -** нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение одновременно двумя руками. (упражнение активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).
- **«Точки равновесия» -** дотронуться двумя пальцами одной руки до впадины у основания черепа, другую руку положить на пупок. Через минуту поменять руки. (упражнение улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).
- **«Заземлитель»** - удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо, левую направьте строго прямо. При выходе согните правое колено, вдохните, одновременно напрягая правую ногу. Повторите упражнение 3 раза, затем сделайте то же самое с левой ногой. (упражнение улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении).
- **«Активизация руки» -** держите одну вытянутую вверх руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы. Одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой руки в четырёх направлениях(вперёд, назад, к себе, от себя). (упражнение улучшает зрительно – моторную координацию).
- **«Сова»** - ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову в лево так, что бы смотреть назад через плечо. Теперь посмотрите назад через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите , держа плечо другой рукой. (упражнение улучшает зрительную память, внимание, снимает напряжение, которое развивается при длительном сидении и чтении).
- **«Шапка для размышлений»** - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки уха 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют. (упражнение улучшает внимание, правописание, ясное восприятие речи).
- **«Слон» -** согнуть левое колено, «Приклеить» голову к левому плечу и вытянуть руку, показывая пальцем поперёк комнаты, используя грудную клетку двигайте верхнюю часть тела так, чтобы, рука описала восьмёрку. (смотрите дальше пальцев, если вы видите две кисти – всё в порядке). Повторить движение второй рукой. (упражнение улучшает восприятие, правописание)
- **«Симметричные рисунки»** - дети должны рисовать симметричные рисунки одновременно двумя руками (к себе, от себя, вверх, вниз) (*упражнение улучшает зрительно – двигательную координацию).